

**Муниципальное образование Красноармейский район,
ст. Чебургольская**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 28**



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования(класс) начальное общее образование, 1-4 классы

Количество часов __405__

Учитель: Кучеря Е.Н.

Программа разработана в соответствии и на основе ФГОС НОО, авторской программы «Физическая культура 1-4 классы», В.И.Лях, Москва, «Просвещение», 2019г.

1 Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе нормативно-правовых и методических документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО)
 - основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ №28
 - стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждённой распоряжением правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №999-р
 - примерной программы воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 02 июня 2020 года №2\20
 - с учётом концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утв. Решением Коллегии Минпросвещения России, протокол от 03.12.2019 N ПК-4вн).
 - авторской программы «Физическая культура 1 – 4 классы», В.И. Лях, Москва, «Просвещение», 2019 год.
 - устава муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №28» ст. Чебургольской;
 - Положение о рабочей программе по учебному предмету (курсу) в МБОУ СОШ№28 ст. Чебургольской Красноармейского района Краснодарского края, утверждённого решением педагогического совета школы от 23.08.2021 г. протокол№12
- Работа с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе:

(Из письма Минобразования России от 31.10.2003г. №13-51-263/123, об оценивании и аттестации учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой)

« При выставлении текущей отметки обучающимся СМГ необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинство ученика, использовать отметку таким образом. Чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его дальнейшие занятия Физической культурой.

Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний, а та же с учётом динамики физической подготовленности прилежания. Основной акцент в оценивании достижений по физической культуре учащихся должен быть сделан настойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей, при самых незначительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть и сообщены учащемуся, выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре. Старательно выполнял задания учителя, овладевал доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми занятиями в области физической культуры».

Цели изучения предмета «Физическая культура» в начальной школе:

- содействие всестороннему развитию личности по средством формирования физической культуры личности школьника;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;
- воспитания потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным умениям и навыкам;

-приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

2 Место предмета в учебном плане МБОУ СОШ №28

В учебном плане МБОУ СОШ №28 на 2020-2021 учебный год на изучение физической культуры в 1-4 классах отводится 3 часа в неделю 102 часа в год (согласно годовому календарному учебному графику продолжительность учебного года 34 учебных недели, 33 учебных недели в 1 классе)

класс	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
часы				
Количество часов по учебному плану школы	3 часа	3 часа	3 часа	3 часа
Количество часов в год	99 часов	102 часа	102 часа	102 часа

3 Планируемые результаты освоения учебного предмета (курса)

3.1 Личностные результаты

Личностные результаты освоения рабочей программы достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

1. Гражданское воспитание:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; активное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника.

2. Патриотическое воспитание:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края. осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

3. Нравственное воспитание:

ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; осознание ценности духовно- нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

4. Приобщение детей к культурному наследию (эстетическое воспитание):

формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в

повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

5. Популяризация научных знаний среди детей (ценности научного познания):

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья:

осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием.

7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей. **8.**

8. Экологическое воспитание:

экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках.

3.2 Метапредметные результаты:

- овладению способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижений; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающие существенные связи и отношения между объектами и процессами.

При составлении рабочей программы произведена корректировка авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально – технической базы учебного учреждения. На основании методических рекомендаций для

образовательных организаций Краснодарского края о преподавании учебного предмета «Физическая культура» в 2020–2021 учебном году, в подраздел «Спортивно – оздоровительная деятельность» дополнен темой «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Раздел «Знания о физической культуре» дополнен темой «Что такое ГТО?»

При планировании учебного материала настоящей программы темы: «Плавание», «Лыжные гонки» заменены на углублённое освоение содержания тем «Гимнастика», «Подвижные игры» и «Легкая атлетика».

3.1 Предметные результаты

Выпускник научится:

-ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных 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;*

3.3 Метапредметные результаты:

- овладению способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающие существенные связи и отношения между объектами и процессами.

При составлении рабочей программы произведена корректировка авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально – технической базы учебного учреждения. На основании методических рекомендаций для образовательных организаций Краснодарского края о преподавании учебного предмета «Физическая культура» в 2020– 2021 учебном году, в подраздел «Спортивно – оздоровительная деятельность» дополнен темой «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Раздел «Знания о физической культуре» дополнен темой «Что такое ГТО?»

При планировании учебного материала настоящей программы темы: «Плавание», «Лыжные гонки» заменены на углублённое освоение содержания тем «Гимнастика», «Подвижные игры» и «Легкая атлетика».

4 Содержание учебного предметного (курса)

Таблица тематического распределения количества часов.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Рабочая программа	Рабочая программа по классам			
			1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока			

2.	Способы физкультурной деятельности	В процессе урока	В процессе урока			
3.	Физическое совершенствование	405	99	102	102	102
3.1	Физкультурно – оздоровительная деятельность	В процессе урока	В процессе урока			
3.2	Спортивно – оздоровительная деятельность	405	99	102	102	102
3.2.1	Легкая атлетика	168	42	42	42	42
3.2.2	Гимнастика с основами акробатики	72	18	18	18	18
3.2.3	Подвижные и спортивные игры	165	39	42	42	42
3.2.4	Плавание	----	----	----	----	----
3.2.5	Лыжные гонки	----	----	----	----	----
3.2.6	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	(в содержании соответствующих разделов программы)	(в содержании соответствующих разделов программы)			
3.2.7	Общеразвивающие упражнения.	(в содержании соответствующих разделов программы)	(в содержании соответствующих разделов программы)			
Итого:		405 часов	405 часов			

1 класс

1. Знания о физической культуре – в процессе урока

- Современные Олимпийские игры (мифы и легенды об Олимпийских играх).
- Что такое физическая культура (связь физической культуры с укреплением здоровья).
- Когда и как возникли физическая культура и спорт.
- Твой организм (строение тела, основные формы движений).
- Что такое физическая культура (Физические упражнения, их влияние на физическое развитие).
- Личная гигиена (правила личной гигиены).
- Тренировка ума и характера (режим дня, его составляющие и правила планирования).
- Самостоятельные игры и развлечения (народные подвижные игры. Игры и развлечения в летний период).
- Закаливание (приемы закаливания).
- Спортивная одежда и обувь (требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом).

2. Способы физкультурной деятельности – в процессе урока

- Самоконтроль (измерение роста, веса и силы мышц).
- Первая помощь при травмах.
- Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.
- Названия: метательных снарядов, прыжкового инвентаря; снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий; названия и правила игр, инвентаря, оборудования, правила поведения и безопасности.

В результате изучения темы учащиеся научатся:

- Называть движения, которые выполняют люди на рисунке;
- Раскрывать понятие «физическая культура»; анализировать положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека;
- Соблюдать личную гигиену;
- Удерживать дистанцию, темп, ритм;
- Различать разные виды спорта;
- Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Составлять комплекс утренней зарядки;
- Участвовать в диалоге на уроке;
- Уметь слушать и понимать других;
- Сравнить физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом;
- Правильно выполнять правила личной гигиены.

3. Физическое совершенствование – 99 часов

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе урока

- Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки;
- Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

3.2. Спортивно оздоровительная деятельность – 99 часов

3.3.1. Легкая атлетика – 42 часа.

а) Ходьба и бег – 20 часов.

(бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 30м.); кросс по слабопересеченной местности; бег на выносливость.

б) Прыжки – 11 часов

(прыжки в длину с места, разбега, прыжки в высоту, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам);

в) Метание - 11 часов

(метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние).

Учащиеся научатся:

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- Технике высокого старта;
- Пробегать на скорость дистанцию 30м;
- Выполнять челночный бег 3x10 м;
- Выполнять беговую разминку;
- Выполнять метание как на дальность, так и на точность;
- Технике прыжка в длину с места;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Описывать технику беговых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;

- Осваивать технику бега различными способами;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
- Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений, при метании малого мяча;
- Описывать и осваивать технику бросков большого набивного мяча;
- Описывать и осваивать технику метания малого мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.
- Выполнять виды испытаний (тестов) и нормативы предусмотренные комплексом ГТО.

3.2.2. Гимнастика с основами акробатики: 18 часов.

а) обще развивающие упражнения с предметами – 2 часа;

б) акробатические упражнения – 3 часа;

в) лазанья и перелезания – 5 часа(по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку, лазанья по канату);

г) строевые упражнения – 3 часа; (повороты, выполнение команд);

д) освоение навыков равновесия – 3 часа; (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);

е) опорный прыжок – 1 час;

ж) танцевальные упражнения – 1 часа.

Учащиеся научатся:

- Строиться в шеренгу и колонну;
- Размыкаться на руки в стороны;
- Перестраиваться разведением в две колонны;
- Выполнять повороты направо, налево, кругом;
- Выполнять команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый – второй рассчитайсь», «шагом марш», «бегом марш»;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- Выполнять различные перекаты, группировку; кувырок в сторону, вперед;
- Лазать по канату;
- Выполнять прыжки со скакалкой, вращение обруча.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;
- Описывать разучиваемые акробатические упражнения;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;
- Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;

- Выполнять виды испытаний (тестов) и нормативы предусмотренные комплексом ГТО;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, в лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

3.2.3 Подвижные и спортивные игры – 39 часов.

- а) подвижные игры с элементами бега: «Два мороза», «Пятнашки», «Зайцы, сторож и Жучка», «Бег сороконожек», «Вызов номеров» - 5 часов;
- б) подвижные игры с элементами прыжков: «Зайцы в огороде», «Удочка», «Прыгающие воробушки», «Волк во рву» - 4 часа;
- в) подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет» - 3 часа;
- г) подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Передал – садись», «Школа мяча» - 6 часов;
- д) подвижная игра на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико – тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол» - 21 часов.

Учащиеся научатся:

- Играть в подвижные и спортивные игры;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю, передачу, ведение и броски мяча в парах;
- Выполнять ведение мяча правой и левой рукой.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;
- Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
- Использовать подвижные игры для активного отдыха.

3.2. 6 Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) - в содержании соответствующих разделов программы.

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

3.2. 7 Общеразвивающие упражнения – в содержании соответствующих разделов программы

2 класс

1. Знания о физической культуре – в процессе урока.

- Современные Олимпийские игры (Олимпийские чемпионы по различным видам спорта. Современные Олимпийские игры. Олимпийские игры).
- Что такое физическая культура (роль и значение занятий физической культурой. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие).
- Личная гигиена (правила личной гигиены).
- Сердце и кровеносные сосуды (кровь и кровеносные сосуды).
- Закаливание (правила проведения закаливающих процедур).
- Тренировка ума и характера (физкультминутки, их значение для профилактики утомления).
- Самостоятельные игры и развлечения (игры и развлечения в зимний период).
- Спортивная одежда и обувь (рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью).

2. Способы физкультурной деятельности – в процессе урока

- Самоконтроль (приемы измерения пульса).
- Первая помощь при травмах (приемы оказания первой медицинской помощи).
- Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.
- Названия: метательных снарядов, прыжкового инвентаря; снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий; названия и правила игр, инвентаря, оборудования, правила поведения и безопасности.

В результате изучения темы учащиеся научатся:

- Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Рассказывать, что такое физические качества.
- Рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека;
- Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног;

Учащиеся получают возможность научиться:

- *Измерять частоту сердечных сокращений;*
- *Оказывать первую помощь при травмах;*
- *Устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*

- Характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности;
- Составлять индивидуальный режим дня.

3. Физическое совершенствование – 102 часа

3.2. Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе урока

- 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.

3.2. Спортивно оздоровительная деятельность – 102 часа

3.2.1 Легкая атлетика – 42 часа.

а) Ходьба и бег – 19 часов.

(ходьба под счет, на носках, на пятках, по разметкам; сочетание различных видов ходьбы и бега; бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 30м.); кросс по слабопересеченной местности; длительный бег.

б) Прыжки – 11 часов

(прыжки в длину с места, разбега, прыжки в высоту, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам);

в) Метание - 12 часов

(метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние).

Учащиеся научатся:

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- Технике высокого старта;
- Пробегать на скорость дистанцию 30м;
- Выполнять челночный бег 3x10 м;
- Выполнять беговую разминку;
- Выполнять метание как на дальность, так и на точность;
- Технике прыжка в длину с места;
- Выполнять прыжок в длину с места и с разбега;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Преодолевать полосу препятствий;
- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- Выполнять броски набивного мяча различными способами;
- Пробегать 1 км.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Описывать технику беговых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
- Осваивать технику бега различными способами;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
- Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;

- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
- Описывать и осваивать технику бросков большого набивного мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
- Описывать и осваивать технику метания малого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.
- Выполнять виды испытаний (тестов) и нормативы предусмотренные комплексом ГТО.

3.2.2. Гимнастика с основами акробатики: 18 часов.

- а) обще развивающие упражнения с предметами – 2 часа; б) акробатические упражнения – 3 часа;
- в) лазанья и перелезания – 4 часа (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку, лазанья по канату);
- г) строевые упражнения – 3 часа; (повороты, выполнение команд);
- д) освоение навыков равновесия – 2 часа; (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);
- е) опорный прыжок – 1 час;
- ж) висы и упоры – 2 часа.
- з) танцевальные упражнения – 1 час.

Учащиеся научатся:

- Строиться в шеренгу и колонну;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Выполнять наклон вперед из положения стоя;
- Выполнять подъем туловища за 30с на скорость
- Лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- Выполнять различные перекаты, кувырок вперед, стойку на лопатках;
- Лазать по канату;
- Выполнять висы на перекладине;
- Выполнять прыжки со скакалкой, вращение обруча;
- Разминаться со скакалками, обручами, с гимнастической палкой;
- Выполнять упражнения у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с гимнастическими скамейками и на них.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;
- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;
- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;
- Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;

- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
- Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;
- Выполнять виды испытаний (тестов) и нормативы предусмотренные комплексом ГТО;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении в лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

3.2.3. Подвижные и спортивные игры – 42 часов.

а) подвижные игры с элементами бега: «К своим флажкам», «Пятнашки», «Зима – лето», «Бег сороконожек», «Гуси – лебеди» - 5 часа;

б) подвижные игры с элементами прыжков: «Лиса и кур «Удочка», «По кочкам», «Волк во рву» - 4 часа;

в) подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет» - 3 часа;

г) подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико – тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол» - 24 часов.

д) подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Попади в обруч», «Мяч водящему», «Охотники и утки», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Играй, играй, мяч не теряй» - 6 часов.

В результате изучения темы учащиеся научатся:

- Играть в подвижные и спортивные игры;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведения мяча правой и левой рукой;
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;
- Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»;
- Выполнять броски мяча различными способами;
- Участвовать в эстафетах.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;

- Развивать физические качества;
- Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;
- Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
- Использовать подвижные игры для активного отдыха.

3.2. 6 Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) -в содержании соответствующих разделов программы. демонстрировать уровень физической подготовленности

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					

3.2. 7 Общеразвивающие упражнения – в содержании соответствующих разделов программы.

3 класс

1. Знания о физической культуре - в процессе урока.

- Современные Олимпийские игры (идеалы и символика Олимпийских игр. Роль Олимпийского движения. Виды спорта входящие в программу летних Олимпийских игр);
- Связь физической культуры с укреплением здоровья; Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.
- Спортивная одежда и обувь (требования к одежде и обуви для занятий спортом).
- Вода и питьевой режим (питьевой режим при занятиях физическими упражнениями).
- Закаливание (укрепление здоровья средствами закаливания).
- Личная гигиена (личная гигиена и режим дня).
- Самостоятельные игры и развлечения (народные подвижные игры).
- Органы чувств (роль органов зрения и слуха).
- Органы дыхания (органы дыхания, их значение).
- Когда и как возникли физическая культура и спорт.
- ГТО – путь к здоровью.

2. Способы физкультурной деятельности – в процессе урока

- гимнастика для глаз. Упражнения дыхательной гимнастики.
- формирование правильной осанки;

- вредные привычки;
- тестирование физических способностей;
- первая помощь при травмах;
- название снарядов и гимнастических элементов.

В результате изучения темы учащиеся научатся:

- выполнять рекомендации по уходу за спортивной одеждой;
- рассказывать, что такое физические качества;
- рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека;
- научиться выполнять физкультминутки;
- рассказывать, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки;
- правилам проведения закаливающих процедур;
- рассказывать, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять;
- иметь представление о современных Олимпийских играх;
- объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- как оказывать первую помощь при травмах;
- объяснять понятие комплекс ГТО;
- рассказывать о роли крови и кровеносных сосудов.

Учащиеся получают возможность научиться:

- *Соблюдать правила спортивных игр «Пионербол», «Баскетбол»;*
- *Различать особенности игры пионербол, баскетбол;*
- *Выполнять баскетбольные и волейбольные упражнения;*
- *Анализировать правила безопасности при проведении закаливающих процедур;*
- *Давать оценку своему уровню закаленности с помощью тестового задания «Проверь себя»;*
Анализировать ответы своих сверстников.

3. Физическое совершенствование – 102 часа

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе урока

- 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.

Учащиеся научатся:

- Правилам формирования правильной осанки;
- Правилам выполнения гимнастики глаз, упражнения дыхательной гимнастики;
- Правилам организации и проведения подвижных и спортивных игр;

Тестировать физические способности

3.2. Спортивно оздоровительная деятельность – 102 часа

3.2.1 Легкая атлетика – 42 час.

- разновидности ходьбы и бега – 9 часов.
(бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 30м, 60м., эстафетный бег);
- разновидности прыжков – 6 часов
(прыжки в длину с места, разбега, прыжки в высоту, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам);
- метание - 6 часов
(метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние).
- кроссовая подготовка – 21 час

(техника кроссового бега, преодоление препятствий различными способами, бег по дистанции, техника финиширования).

Учащиеся научатся:

- Технике высокого старта;
- Технике метания мяча на дальность, цель, заданное расстояние;
- Пробегать дистанцию 30 м;
- Выполнять челночный бег 3 x 10 м на время;
- Прыгать в длину с места и с разбега;
- Прыгать в высоту с прямого разбега;
- Бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность различными способами;
- Метать мяч на точность;
- Пробегать 1 км.
- Проходить полосу препятствий.

Учащиеся получают возможность научиться:

- *Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;*
- *Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе;*
- *Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей;*
- *Описывать технику беговых упражнений;*
- *Осваивать технику бега различными способами;*
- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;*
- *Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений, прыжков, метания;*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений*
- *Описывать технику прыжковых упражнений.*
- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.*
- *Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.*
- *Описывать и осваивать технику бросков большого набивного мяча.*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.*
- *Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.*
- *Описывать и осваивать технику метания малого мяча.*
- *Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.*
- *Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.*
- *Выполнять виды испытаний (тестов) и нормативы предусмотренные комплексом ГТО.*

3.2.2. Гимнастика с основами акробатики: 18 часов.

- а) обще развивающие упражнения с предметами – 2 часа;
- б) акробатические упражнения – 3 часа;
- в) лазанья и перелезания – 4 часа; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку, лазанья по канату);
- г) строевые упражнения – 2 часа ; (повороты, выполнение команд);
- д) освоение навыков равновесия – 1 час; (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);
- е) опорный прыжок – 2 часа;
- ж) висы и упоры – 3 часа;
- з) танцевальные упражнения – 1 часа.

Учащиеся научатся:

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

- Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- Выполнять строевые упражнения;
- Выполнять разминки в движении, на месте, с обручами, с гимнастической палкой, с мячом;
- Выполнять разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки;
- Выполнять упражнения на внимание и равновесие;
- Выполнять наклон вперед из положения стоя и сидя, отжимания, подъем туловища из положения лежа;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
- Выполнять перекаты, кувырок вперед, кувырок назад;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Лазать по гимнастической стенке;
- Лазать по канату в три приема;
- Выполнять стойку на лопатках, мост;
- Прыгать со скакалкой, через скакалку;
- Выполнять вращение обруча.

Учащиеся получают возможность научиться:

- *Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя;*
- *Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;*
- *Выполнять различные упражнения на бревне;*
- *Выполнять различные варианты вращения обруча;*
- *Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;*
- *Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;*
- *Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их природу в течение учебного года;*
- *Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля; Выполнять виды испытаний (тестов) и нормативы предусмотренные комплексом ГТО;*
- *Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».*

3.2.3. Подвижные и спортивные игры – 42 часов.

- а) подвижные игры с элементами бега: «Пустое место», «Белые медведи», «Зима – лето» - 3 часа;
- б) подвижные игры с элементами прыжков: «Прыжки по полоскам», «Удочка», «По кочкам» - 3 часа;
- в) подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет» - 3 часа;
- г) овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча – 6 часов; д) подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча - 3 часа.
- е) подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Не давай мяч водящему», «Эстафеты с ведением и бросками мяча», «Мяч в корзину», «Бросай – беги!», «Передал – садись», «Попади в обруч», «Школа мяча», «Борьба за мяч», «Мотоциклисты» - 8 часов;
- ж) подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико – тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол», «Пионербол» - 16 часов.

Учащиеся научатся:

- Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой;
- Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;
- Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;
- Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
- Участвовать в эстафетах;
- Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
- Играть в подвижные игры.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества.

3.2. 6 Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) - в содержании соответствующих разделов программы.

демонстрировать уровень физической подготовленности

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

3.2. 7 Общеразвивающие упражнения – в содержании соответствующих разделов программы.

4класс

1. Знания о физической культуре - в процессе урока.

- правила техники безопасности на уроках по гимнастике, легкой атлетике, подвижным играм, метанию;
- Современные Олимпийские игры (история первых Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в становлении Олимпийских игр. Виды спорта входящие в программу летних Олимпийских игр.);
- Тренировка ума и характера (утренняя зарядка и ее влияние на самочувствие человека).
- Самостоятельные игры и развлечения (подвижные игры с элементами спортивных игр).
- Что такое физическая культура (здоровье и физическое развитие человека).
- Органы пищеварения (пища и пищеварительные вещества).
- Личная гигиена (личная гигиена и режим дня).
- Мозг и нервная система (эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями);
- Вода и питьевой режим.
- Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений.
- Спортивная одежда и обувь (требования к одежде и обуви для занятий спортом).
- Мозг и нервная система (положительные и отрицательные эмоции).
- История появления Всероссийского физкультурно – оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне».
- Причины травматизма на уроках физкультуры и их предупреждение.

В результате изучения темы учащиеся научатся:

- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- вести дневник самоконтроля;
- рассказывать историю появления мяча и баскетбола;
- объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека;
- рассказывать историю появления Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Учащиеся получают возможность научиться:

- Соблюдать правила спортивной игры «Баскетбол»;
- Выполнять баскетбольные и волейбольные упражнения;
- Рассказывать историю появления мяча и баскетбола;
- Рассказывать, что такое зарядка и физкультминутка;
- Рассказывать, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека;
- Давать оценку своим привычкам, связанными с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»;
- Анализировать ответы своих сверстников.
- Составлять индивидуальный режим дня.
- Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток;
- Иметь представление и рассказывать о роли органов пищеварения, питьевого режима при занятиях физическими упражнениями, скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять;
- Определять признаки положительного влияния занятий физкультурой на укрепление здоровья;
- Иметь представление о современных Олимпийских играх;
Объяснять роль Пьера де Кубертена

2. Способы физкультурной деятельности – в процессе урока

- формирование правильной осанки;
- гимнастика для глаз. Упражнения дыхательной гимнастики.
- измерение длины и массы тела;
- вредные привычки;
- тестирование физических способностей;
- физические качества: быстрота, сила, выносливость;
- организация и проведение подвижных игр;
- понятия: эстафета, темп, длительность бега, команды «Старт», «Финиш».

3. Физическое совершенствование – 102 часа

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе урока

- 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.

Учащиеся научатся:

- Правилам формирования правильной осанки;
- Правилам выполнения гимнастики глаз, упражнения дыхательной гимнастики;
- Правилам организации и проведения подвижных и спортивных игр;
- Тестировать физические способности.

3.2. Спортивно оздоровительная деятельность – 102 часа

3.2.1. Легкая атлетика – 42 час.

а) разновидности ходьбы и бега – 9 часов.

(бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 60м., эстафетный бег);

б) разновидности прыжков – 6 часов

(прыжки в длину с места, разбега, прыжки в высоту, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам);

в) метание - 6 часов

(метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние).

д) кроссовая подготовка – 21 час.

(техника кроссового бега, преодоление препятствий различными способами, бег по дистанции, техника финиширования).

Учащиеся научатся:

- Пробегать 30 и 60м на время;
- Выполнять челночный бег;
- Метать мяч на дальность и на точность;
- Прыгать в длину с места и с разбега;
- Прыгать в высоту с прямого разбега;
- Проходить полосу препятствий;
- Бросать набивной мяч различными способами;
- Выполнять виды испытаний (тестов) и нормативы предусмотренные комплексом ГТО;
- Пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку.

Учащиеся получают возможность научиться:

- *Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;*
- *Описывать и осваивать технику беговых упражнений;*
- *Осваивать технику бега различными способами;*
- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;*
- *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;*

- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
 - Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений.
 - Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
 - Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
 - Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
 - Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
 - Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
 - Описывать и осваивать технику бросков большого набивного мяча;
 - Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;
 - Описывать и осваивать технику метания малого мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

3.2.2. Гимнастика с основами акробатики: 18 часов.

- а) обще развивающие упражнения с предметами – 2 часа;
- б) акробатические упражнения – 3 часа;
- в) лазанья и перелезания – 3 часа; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку, лазанья по канату);
- г) строевые упражнения – 2 часа ; (повороты, выполнение команд);
- д) освоение навыков равновесия – 1 час (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);
- е) опорный прыжок – 3 часа;
- ж) висы и упоры – 2 часа;
- з) танцевальные упражнения – 2 часа.

Учащиеся научатся:

- Выполнять строевые упражнения;
- Выполнять наклон вперед из положения сидя и стоя;
- Выполнять различные варианты висов, вис с завесом одной и двумя ногами;
- Выполнять кувырок вперед, кувырок назад;
- Выполнять стойку на лопатках, мост;
- Выполнять упражнения на гимнастическом бревне;
- Выполнять опорный прыжок;
- Лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема;
- Прыгать через скакалку;
- Крутить обруч;
- Выполнять разминки на месте, бегом, в движении, гимнастическими палками, с мячами, скакалками, обручами;
- Подтягиваться, отжиматься.
- Выполнять виды испытаний (тестов) и нормативы предусмотренные комплексом ГТО.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Выполнять различные упражнения на бревне;
- Выполнять различные варианты вращения обруча;
- Правильно тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;
- Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;
- Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их природу в течение учебного года;
- Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;
- Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
- Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.

- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
- Описывать и осваивать технику гимнастических упражнений на снарядах.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.
- Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

3.2.3. Подвижные и спортивные игры – 42 часов.

- а) подвижные игры с элементами бега: «Пустое место, «Белые медведи», «Зима – лето», «Пятнашки» - 4 часа;
- б) подвижные игры с элементами прыжков: «Прыжки по полоскам», «Космонавты», «По кочкам» - 3 часа;
- в) подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет» - 3 часа;
- г) овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча – 8 часов;
- д) подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «10 передач», «Не давай мяч водящему», «Эстафеты с ведением и бросками мяча», «Мяч в корзину», «Бросай – беги!», «Передал - садись», «Школа мяча», «Борьба за мяч», «Мотоциклисты», «Пять бросков» - 8 часов;
- е) подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол» - 16 часов.

Учащиеся научатся:

- Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами;
- Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;
- Выполнять баскетбольные упражнения, стойку баскетболиста;
- Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
- Участвовать в эстафетах;
- Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
- Играть в подвижные игры.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;

- *Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;*
- *Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;*
- *Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;*
- *Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;*
- *Развивать физические качества.*

3.2. 6 Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) - в содержании соответствующих разделов программы.

демонстрировать уровень физической подготовленности

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

3.2. 7 Общеразвивающие упражнения – в содержании соответствующих разделов программы.

Направления проектной деятельности обучающихся.

1 класс

1. Спорт в жизни моей семьи.

2 класс

1. Забытые русский народные игры.
2. Физкультминутки, их значение.

3 класс

1. Олимпийские игры: вчера, сегодня, завтра.
2. Значение режима дня для школьника.

4 класс

1. Главный путь к здоровью – спорт.
2. Мой любимый вид спорта.

5 Тематическое планирование курса

Тематическое планирование	Количество часов				Основные виды деятельности.	Лич-е рты
	1 кл	2 кл.	3 кл.	4 кл.		
Раздел 1. Знания о физической культуре.						
Когда и как возникли физическая культура и	В процессе урока				Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и	4,5

спорт.	+	+	+		спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунках. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют.	
Современные Олимпийские игры: исторические сведения о развитии современных Олимпийских играх. Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта.	В процессе урока				Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр.	1,4,5,6
	+	+	+	+		
Что такое физическая культура. Связь физической культуры с укреплением здоровья и влияние на развитие человека. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы и социализации в обществе.	В процессе урока				Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья и развития человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учебе.	1,3,5
	+	+	+	+		
Что такое ГТО. История возрождения Всероссийского физкультурно – оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне». ГТО – путь к здоровью.			+	+	Раскрывают понятие «ГТО» и анализируют положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья и развития человека. Объясняют смысл возрождения Всероссийского физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1,2,3,6
Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка). Строение тела человека, основные формы движений.	В процессе урока				Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений.	5
	+					
Сердце и кровеносные сосуды. Работа сердечно – сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.	В процессе урока				Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, плавания, бега для укрепления сердца.	4,5
		+				
Органы чувств. Роль органов зрения и слуха во время движений и	В процессе урока				Устанавливают связь между развитием физических качеств и органов чувств. Объясняют роль	5

передвижений человека. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания – кожа. Уход за ней.			+		зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Анализируют ответы своих сверстников.	
Личная гигиена. Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья)	В процессе урока				Учатся правильно выполнять правила личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы. Дают оценку своему уровню личной гигиены.	2,5
	+	+	+	+		
Мозг и нервная система. Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции.	В процессе урока				Получают представления о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему.	5,6
				+		
Органы дыхания. Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы легких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках.	В процессе урока				Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания.	5,6
	+		+			
Органы пищеварения. Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника.	В процессе урока				Получают представление о работе органов пищеварения. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи.	5,6
				+		
Пища и пищеварительные вещества. Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для получения энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи.	В процессе урока				Узнают, какие вещества, необходимы для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Объясняют важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи.	5,6
				+		
Вода и питьевой режим. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и	В процессе урока				Усваивают азы питьевого режима во время тренировок и походов. Дают ответы на вопросы к рисункам.	5,6
			+	+		

туристических походов.					Анализируют ответы.	
Спортивная одежда и обувь. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом. Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.	В процессе урока				Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью.	5,6
	+	+	+	+		
Первая помощь при травмах. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями.	В процессе урока				Руководствуются правилами профилактики травматизма. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы.	5,6
	+	+	+	+		
Закаливание. Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.	В процессе урока				Устанавливают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают ответы на вопросы к рисункам.	5,6
	+	+	+			
Раздел 2. Способы физической деятельности.						
Тренировка ума и характера. Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на самочувствие, и работоспособность человека. Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.	В процессе урока				Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня.	5,6
	+	+				
Самоконтроль. Понятие о	В процессе урока				Учатся правильно оценивать	5,6

<p>физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приемы измерения пульса. Тестирование физических способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости.</p>	+	+	+	+	<p>своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля. Выполняют контрольные упражнения. Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.</p>	
<p>Самостоятельные игры и развлечения. Игры и развлечения в зимнее, летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Народные подвижные игры.</p>	В процессе урока				<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p>	5,6
	+	+	+	+		
Раздел 3. Физическое совершенствование: 405 часов						
3.1. Физкультурно – оздоровительная деятельность – в процессе урока.						
<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>	В процессе урока				<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p>	5,6,
	+	+	+	+		
3.2 Спортивно – оздоровительная деятельность: 405 часов						
	99	1 0 2	1 0 2	1 0 2		
3.2.1 Легкая атлетика. Овладение знаниями.	42	42	42	42		

<p>Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; длительный бег, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.</p> <p><i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i></p> <p>Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в присяде, с преодолением 2 – 3 препятствий по разметкам.</p> <p><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i></p> <p>Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий. Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3*5м, 3*10м. эстафеты с бегом на скорость.</p> <p><i>Совершенствование бега и развитие выносливости.</i></p> <p>Равномерный, медленный, до 3 – 4 мин (1 – 2 класс) и 5 – 8 мин (3 – 4 класс), кросс по слабопересеченной местности до 1 км.</p> <p>Подготовка к выполнению нормативов (тестов) ГТО в беге.</p> <p><i>Освоение навыков прыжков,</i></p>	<p>2 час</p> <p>18 час</p> <p>11</p>	<p>2 час</p> <p>17 час</p> <p>11</p>	<p>1 час</p> <p>29 час</p> <p>6</p>	<p>1 час</p> <p>29 час</p> <p>6</p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Описывают техники выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Взаимодействуют со</p>	<p>1,2,3, 4,5,6, 7,8</p>
--	--	--	---	---	---	----------------------------------

<p><i>развитие скоростно – силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90, 180; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30см; с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через веревочку с 3 – 4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые прыжки на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60 – 70 см, с высоты до 40 см – 1 – 2 класс и 60 см – 3 – 4 класс, в высоту с 4 – 5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые прыжки. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы; с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90 – 120 и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). <i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.</i> Игры с прыжками с использованием скакалки. Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера. Преодоление естественных препятствий. Эстафеты с прыжками на одной ноге. Подготовка к выполнению нормативов (тестов) ГТО в</p>	<p>час</p>	<p>час</p>	<p>час</p>	<p>час</p>	<p>сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно – силовых и координационных способностей.</p> <p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно – силовые и координационные способности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно – силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>	
---	------------	------------	------------	------------	--	--

<p>прыжках. <i>Овладение навыками метания, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2*2м) с расстояния 3 – 4 м. -1 – 2 класс и (1,5* 1,5м) с расстояния 4 – 5 м. в 3 – 4 классах. Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед – вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 – 5 м в 1 - 2 классах и 5 – 6 м в 3 – 4 классах, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед – вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед – вверх из того же и. п. на дальность. Подготовка к выполнению нормативов (тестов) ГТО в метании. <i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег до 6 мин в 1 – 2 классах и 12 мин в 3 – 4 классах. Соревнования на короткие дистанции до 30 – 60 м. Прыжковые упражнения на одной и на двух ногах. Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель.</p>	11 час	12 час	6 час	6 час	<p>Включают беговые и прыжковые, метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>	
--	--------	--------	-------	-------	--	--

<p>3.2.2 Гимнастика с основами акробатики. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. <i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</i> Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом, обручем, флажками. <i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i> <i>1 – 2 классы</i> Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекаат вперед в упор присев; кувырок в сторону. <i>3 – 4 классы</i> Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2 – 3 кувырка вперед; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно <i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i> <i>1 – 2 классы</i> Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе</p>	<p>18</p> <p>2 час</p> <p>3 час</p> <p>—</p>	<p>18</p> <p>2 час</p> <p>3 час</p> <p>2 час</p>	<p>18</p> <p>2 час</p> <p>3 час</p> <p>3 час</p>	<p>18</p> <p>2 час</p> <p>3 час</p> <p>2 час</p> <p>2 час</p> <p>2 час</p>	<p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику гимнастических упражнений. Предупреждая появление</p>	<p>1,2,3,4,5,6,7,8</p>
--	--	--	--	--	--	------------------------

<p>лежа согнувшись. То же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической стенке.</p> <p><i>3 – 4 классы</i></p> <p>Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе. Поднимание ног в висе.</p> <p><i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i></p>	5 час	4 час	4 час	3 час	<p>ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждают появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p><i>1 – 2 классы</i></p> <p>Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присеве, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно; лазанье по канату.</p>					<p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>
<p><i>3 – 4 классы</i></p> <p>Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазанье по канату в три приема; перелезание через препятствия.</p>	1 час	1 час	2 час	3 час	<p>Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.</p>
<p><i>Освоение навыков опорных прыжков, развитие координационных, скоростно – силовых способностей.</i></p> <p><i>1 – 2 классы</i></p> <p>Перелезание через гимнастического коня.</p>					

<p><i>3 – 4 классы</i> Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук <i>Освоение навыков равновесия.</i> <i>1 – 2 классы</i> Стойка на носках, на одной ноге; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.</p> <p><i>3 – 4 классы</i> Ходьба приставным шагом; ходьба по бревну; повороты на носках и одной ноге; ходьба приставным шагом; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 и 180 ; опускание в упор стоя на колене.</p>	3 час	2 час	1 час	1 час	<p>Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и бревне, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику выполнения, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>	
<p><i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i></p>	1 час	1 час	1 час	2 час		
<p><i>1 – 2 классы</i> Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. <i>3 – 4 классы</i> Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. 1 и 2 позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах. <i>Освоение строевых упражнений.</i></p>	3 час	3 час	2 час	2 час		

<p><i>1 – 2 классы</i> Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроения по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две.</p> <p><i>3 – 4 классы</i> Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «на первый – второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом. «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.</p>					<p>Описывают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p> <p>Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.</p>	
<p>3.2.3 Подвижные и спортивные игры. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.</p>	39	42	42	42	<p>Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.</p>	3,6,8
<p><i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве</i></p>	5 час	5 час	3 час	4 час		
<p><i>1 – 2 классы</i> Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».</p> <p><i>3 – 4 классы</i> Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи»,</p>					<p>Руководствуются правилами игр,</p>	

<p>«Зима - лето».</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков прыжков, развитие скоростно – силовых способностей.</i></p> <p><i>ориентирование в пространстве.</i></p> <p><i>1 – 2 классы</i></p> <p>Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры».</p> <p><i>3 – 4 классы</i></p> <p>Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «По кочкам», «Удочка».</p>	4 час	4 час	3 час	3 час	<p>соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно.</p>	
<p><i>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.</i></p> <p><i>Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно – силовых способностей.</i></p> <p><i>1 – 4 классы</i></p>	3 час	3 час	3 час	3 час	<p>Выявляют и устраняют типичные ошибки, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>	
<p>Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».</p> <p><i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</i></p> <p><i>1 – 2 классы</i></p> <p>Ловля, передача, бросок и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Ведение мяча в движении по прямой.</p> <p><i>3 – 4 классы</i></p> <p>Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадрате, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Броски по воротам с 3 – 4 м. и броски в цель, удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Подбрасывание и подача мяча, прием и передача в волейболе. Подвижные игры</p>	6 час	6 час	6 час	8 час	<p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p>	

<p>на материале волейбола. <i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</i> <i>1 – 2 классы</i> Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч». <i>3 – 4 классы</i> Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Снайперы», «Быстро и точно», «Игры с ведением мяча». <i>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико – тактическими взаимодействиями.</i> Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини – баскетбол», «Мини – гандбол», варианты игры в футбол, «Мини – волейбол»</p>	21 час	24 час	11 час	8 час	<p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p>	
<p>3.2.6 Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	+	+	+	+	<p>В содержании соответствующих разделов программы</p> <p>Используют разнообразные формы и виды физкультурной деятельности при подготовке к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса ГТО.</p>	1,2,3,5 6
<p>3.2.7 Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование</p>					<p>В содержании соответствующих разделов программы</p> <p>Используют действия для развития координационных и кондиционных способностей. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений, составляют комбинации из числа</p>	6

осанки. На материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей.		разученных упражнений.	
--	--	------------------------	--

6 Учебно- методический комплект

№п.п.	название	автор	класс
1	Физическая культура. Рабочие программы. М.: Просвещение, 2019г.	В.И.Лях	1-4
2	Физическая культура. Учебник. М.: Просвещение, 2015, 2021г.	В.И.Лях	1-4

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО СОШ № 28
№1 от 26. 08.2021года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
«27» августа 2021г.

_____ М.А.Посохова

Муниципальное образование Красноармейский район,
ст. Чебургольская

(территориальный, административный округ (город, район, поселок))

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 28

(полное наименование образовательного учреждения)

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ

По физической культуре

Учитель Кучеря Е.Н.

Количество часов: всего 102 часов ; в неделю 3 часа;

Планирование составлено на основе рабочей программы

Группа учителей: Кучеря Е.Н, Борзенков В.В.

(указать ФИО учителя, реквизиты утверждения рабочей программы с датой)

Планирование составлено на основе

(указать программу учебного предмета, на основе которой составлена рабочая программа)

В соответствии и на основе ФГОС НОО, авторской

программы «Физическая культура 1-4 классы», В.И.Лях, Москва,

«Просвещение», 2011 г.

Учебник(учебное пособие): _____

Согласовано
заместитель директора по УВР

«__» сентября 2018 года

Муниципальное образование Красноармейский район,
ст. Чебургольская

(территориальный, административный округ (город, район, поселок))

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 28

(полное наименование образовательного учреждения)

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ

По физической культуре

Учитель Кучеря Е.Н.

Количество часов: всего 102 часов ; в неделю 3 часа;

Планирование составлено на основе рабочей программы

(указать ФИО учителя, реквизиты утверждения рабочей программы с датой)

Планирование составлено на основе

(указать программу учебного предмета, на основе которой составлена рабочая программа)

В соответствии с _____

(ФГОС начального, основного, среднего общего образования\ФКГОС-2004)

Учебник(учебное пособие): _____