# Рабочая программа по физической культуре ( 1-4 классы)

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);

- Концепции модернизации Российского образования;

- Концепции содержания непрерывного образования;

- Примерная программа начального общего образования Москва 2009г

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2011);

- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

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

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

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников

**УМК учителя-** Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2011 г.

**УМК обучающегося:**

-Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2011.

Уровень программы - базовый стандарт.

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю всего 99 часов в 1 классе, 102 во 2-4 кассах.

**Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы:** в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

**целью** **программы -** формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:**

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

**Программа направлена на:**

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями .

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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

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

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Структура и содержание рабочей программы**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности,

отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка» «Плавание». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжная подготовка» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры».

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

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

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

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах.

Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

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

**Формы организации**

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

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

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

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

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

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность,

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

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы

деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

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

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

**Содержание курса**

***Знания о физической культуре***

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

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

**Из истории физической культуры*.*** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

***Способы физкультурной деятельности***

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

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

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

***Физическое совершенствование***

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность*.***

***Гимнастика с элементамиакробатики.***

*Организующие команды и приемы.*Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

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

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

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

***Легкая атлетика.***

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

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

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

*Метание*: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Лыжная подготовка***

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

***Плавание.*** Упражнения школы плавания, скольжение на груди, скольжение на спине, согласованность работы рук и ног на задержке дыхания в кроле на груди и на спине, старт из воды , спад в воду, кроль на груди, кроль на спине.

***Подвижные и спортивные игры.***

*На материале гимнастики с элементами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу,ловкость и координацию.

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

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

*На материале спортивных игр:*

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

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

***Общеразвивающие упражнения***

*\* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

***На материале гимнастики с основами акробатики***

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

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

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

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

***На материале легкой атлетики***

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

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

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

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

левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

***На материале лыжной подготовки***

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

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

### **Распределение программного материала.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы учебной программы** | **Классы** | | | | **Всего** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Базовая часть** | **78** | **78** | **78** | **78** | **312** |
| Основы знаний о физической культуре, основы физкультурной деятельности, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. | В ходе уроков | В ходе уроков | В ходе уроков | В ходе уроков |  |
| Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 18 | 18 | **72** |
| Лёгкоатлетические упражнения | 21 | 21 | 21 | 21 | **84** |
| Подвижные игры | 18 | 18 | 18 | 18 | **72** |
| Лыжная подготовка | 21 | 21 | 21 | 21 | **84** |
| **Вариативная часть** | **21** | **24** | **24** | **24** | **93** |
| Игры на основе баскетбола | - | 11 | 11 | 11 | **33** |
| Гимнастика с элементами акробатики | 15 | 2 | 2 | 2 | **21** |
| Лёгкая атлетика | 2 | 10 | 10 | 10 | **32** |
| Лыжная подготовка | - | 1 | 1 | 1 | **3** |
| Подвижные игры | 4 | - | - | - | **4** |
| **Всего** | **99** | **102** | **102** | **102** | **405** |

### **Содержание тем учебного курса**

**1 класс**

**Знания о физической культуре**

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

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

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

***Легкая атлетика***

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

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

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

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

*Организующие команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

*Лыжная подготовка:*

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с элементами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

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

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

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**2 класс**

**Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

**Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с элементами акробатики***

*Организующие команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

***Легкая атлетика***

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

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

***Лыжная подготовка***

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

***Подвижные игры***

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

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

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

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

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

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

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**3 класс**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

**Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с элементами акробатики***

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

***Легкая атлетика***

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.бег , метание

***Лыжная подготовка***

*Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

*Поворот* переступанием.

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с элементами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

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

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

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**4 класс**

**Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

**Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с элементами акробатики***

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

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

***Легкая атлетика***

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

***Плавание*** Упражнения школы плавания, скольжение на груди, скольжение на спине, согласованность работы рук и ног на задержке дыхания в кроле на груди и на спине, старт из воды , спад в воду, кроль на груди, кроль на спине.

***Лыжная подготовка***

*Передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.поворот Горнолыжная техника

***Подвижные игры***

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

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

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Куда укатишься за два шага».

*На материале раздела «Плавание»:* «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

*На материале спортивных игр:*

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

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема | Предметные результаты | | | Метапредметные УДД | | | | | Личностные |
| Познавательные | Коммуникативные | Регулятивные | | |
| ***Знания о физической культуре (12 ч)*** | | | | | | | | | |
| *Физическая культура (4 ч)* | | | | | | | | | |
| Понятие о физической культуре.  Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.  Основные способы передвижения человека.  Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелазанье, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.  Профилактика травматизма  Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | ***Определять*** и кратко***характеризовать*** физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и  спортивными играми  ***Выявлять*** различия в основных способах передвижения человека.  ***Определять*** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  ***Определять*** состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий | | | Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме  Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе  Формирование действия моделирования | Участвовать в диалоге на уроке  Умение слушать и понимать других | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | | | **Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.**  Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы. |
| *Из истории физической культуры (4 ч)* | | | | | | | | | |
| Возникновение первых соревнований.  Зарождение Олимпийских игр.  История развития физической  культуры и первых соревнований.  Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.  Развитие физической культуры в России в ХVII—ХIХ вв.  Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью | | ***Пересказывать*** тексты по истории физической культуры*.*  ***Понимать*** *и* ***раскрывать***  связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека | Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме  Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе | | Участвовать в диалоге на уроке  Умение слушать и понимать других | | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета. | Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; формирование уважительного отношения к культуре других народов.  Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур | |
| *Физические упражнения (4 ч)* | | | | | | | | | |
| Представление о физических упражнениях.  Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.  Представление о физических качествах.  Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.  Общее представление о физическом развитии.  Общее представление о физической подготовке.  Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.  Что такое физическая нагрузка.  Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.  Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | | ***Различать*** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).  ***Характеризовать*** показатели  физического развития.  ***Характеризовать*** показатели физической подготовки.  ***Выявлять*** характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений | Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме  Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе | | Участвовать в диалоге на уроке  Умение слушать и понимать других | | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  **Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).** | |
| ***Способы физкультурной деятельности (12 ч)*** | | | | | | | | | |
| *Самостоятельные занятия (4 ч)* | | | | | | | | | |
| Режим дня и его планирование.  Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.  Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.  Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.  Комплексы упражнений для развития физических качеств | | ***Составлять*** индивидуальный режим дня.  ***Отбирать*** *и* ***составлять*** комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.  ***Оценивать*** свое состояние(ощущения) после закаливающих процедур.  ***Составлять*** комплексы упражнений для формирования правильной осанки.  ***Моделировать*** комплексы  упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости | Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы. | | Формирование умения составления комплексов упражнений. | | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. | Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.  Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  **Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).** | |
| *Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (4 ч)* | | | | | | | | | |
| Измерение показателей физического развития.  Измерение показателей развития физических качеств.  Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.  Измерение частоты сердечныхсокращений  Измерение частоты сердечных  сокращений во время выполнения физических | | ***Измерять*** индивидуальные  показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.  ***Измерять*** показатели развития физических качеств.  ***Измерять*** (пальпаторно) частоту сердечных сокращений | Осознание важности физического развития. | | Формирование способов взаимодействия с окружающим миром (вижу, говорю,чувствую,)  Формирование навыков контролировать свое физическое состояние. | | Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.  Использование знаково символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач. | **Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.)** | |
| *Самостоятельные игры и развлечения (4 ч)* | | | | | | | | | |
| Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)  Игры и развлечения в зимнее время года.  Игры и развлечения в летнее время года.  Подвижные игры с элементами спортивных игр | | ***Общаться*** *и* ***взаимодействовать*** в игровой деятельности.  ***Организовывать*** *и* ***проводить*** подвижные игры с элементами соревновательной деятельности | Осмысление правил игры.  Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.  Анализ игровой ситуации. | | Умение объяснять свой выбор и игру.  Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.  Умение организовать и провести игру. | | Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  конструктивно  действовать даже в ситуациях неуспеха.  Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | |
| ***Физическое совершенствование*** | | | | | | | | | |
| *Физкультурно-оздоровительная деятельность (8 ч)* | | | | | | | | | |
| Оздоровительные формы занятий.  Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.  Развитие физических качеств.  Профилактика утомления.  Комплексы упражнений на  развитие физических качеств.  Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | | ***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 | Осмысление самостоятельного выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.  Осознание важности физических  нагрузки для развития основных физических качеств.  Осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  Осознание важности самостоятельного выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. | | Умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий.  Формирование умения выбирать упражнения для развития физических качеств.  Умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз | | Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью.  Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  конструктивно  действовать даже в ситуациях неуспеха. | **Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).**  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | |
| ***Спортивно-оздоровительная деятельность (238 ч)*** | | | | | | | | | |
| *Гимнастика с элементами акробатики* | | | | | | | | | |
| Движения и передвижения  строем.  ***Организующие команды и***  ***приемы.*** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение  строевых команд.  Акробатика.  *Акробатические упражнения*.  Упоры; седы; упражнения в  группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.  *Акробатические комбинации*.  Например:  1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с  опорой на руки в упор присев*;*  2) кувырок вперед в упор  присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с  опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.  Снарядная гимнастика.  Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.  Гимнастическая комбинация.  Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах,  согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.  Опорный прыжок: с разбега  через гимнастического козла.  Прикладная гимнастика  *Гимнастические упражнения*  *прикладного характера*. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий | | ***Осваивать*** универсальные  умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  ***Различать*** *и* ***выполнять*** строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «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.  ***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.  ***Описывать*** технику гимнастических упражнений на снарядах*.*  ***Осваивать*** технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.  ***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.  ***Описывать*** технику гимнастических упражнений прикладной направленности.  ***Осваивать*** технику физических упражнений прикладной  направленности. | Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.  Осмысление правил безопасности (что **можно** делать и что **опасно** делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. | | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  акробатических упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. | | Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.  Способы организации рабочего места.  Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  конструктивно  действовать даже в ситуациях неуспеха.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. | **Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.**  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.  **.** | |
| *Легкая атлетика* | | | | | | | | | |
| Беговая подготовка.  ***Беговые упражнения****:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.  Прыжковая подготовка.  ***Прыжковые упражнения****:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;  прыжки со скакалкой.  Броски большого мяча.  ***Броски****:* большого мяча  (1 кг)на дальность разными способами  Метание малого мяча  ***Метание:*** малого мяча в вертикальную цель и на дальность | | ***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*** технику прыжковых упражнений.  ***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*** технику бросков большого набивного мяча.  ***Осваивать*** *технику бросков большого мяча.*  ***Соблюдать*** правила техники безопасности при выполнении  бросков большого набивного мяча.  ***Проявлять*** качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.  ***Описывать*** технику метания малого мяча.  ***Осваивать*** технику метания малого мяча.  ***Соблюдать*** правила техники безопасности при метании малого мяча.  ***Проявлять*** качества силы,  быстроты и координации при метании малого мяча | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.    Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. | | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | **Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.**  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | |
| Лыжная подготовка.  ***Передвижение на лыжах***  ***разными способами.***  Технические действия на лыжах  ***Повороты; спуски; подъемы; торможения*** | | ***Моделировать*** технику базовых способов передвижения на лыжах.  ***Осваивать*** универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  ***Проявлять*** выносливость при прохождении тренировочных  дистанций разученными способами передвижения.  ***Применять*** правила подбора одежды для занятий лыжной  подготовкой.  ***Объяснять*** технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.  ***Осваивать*** технику поворотов, спусков и подъемов.  ***Проявлять*** координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.    Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. | | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | **Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.**  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | |
| *Подвижные и спортивные игры* | | | | | | | | | |
| Подвижные игры.  *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровыезадания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  *На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метание и броски;  упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  *На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.  Спортивные игры.  *На материале спортивных игр.*  *Футбол*: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола*.*  *Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале  баскетбола.  *Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.  Общефизическая подготовка  **Общеразвивающие упражнения** из базовых видов спорта | | ***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. | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.    Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. | | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | **Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.**  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | |

##### Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)

**1 класс**

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

* иметь представление:
  + о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
  + о способах изменения направления и скорости движения;
  + о режиме дня и личной гигиене;
  + о правилах составления комплексов утренней зарядки;
* уметь:
* выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
* играть в подвижные игры;
* выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
* выполнять строевые упражнения;
* демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | | | | | |

**2 класс**

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

* иметь представление:
* о зарождении древних Олимпийских игр;
* о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
* о правилах проведения закаливающих процедур;
* об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
* уметь:
* определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
* вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
* выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
* выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
* выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
* демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

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

**3 класс**

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

* иметь представление:
* о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
* о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
* об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
* уметь:
* составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
* выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
* проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
* составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
* вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
* демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

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

**4 класс**

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

* знать и иметь представление:
* о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
* о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
* о физической нагрузке и способах ее регулирования;
* о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
* уметь:
* вести дневник самонаблюдения;
* выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
* подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
* выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
* оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
* демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

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

**ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ**

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативы | | | 2 класс | | | | 3 класс | | | 4 класс | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| **1** | Бег 30 м (сек.) | **м** | **6,0** | **6,6** | **7,1** | **5,7** | | **6,2** | **6,8** | **5,4** | **6,0** | **6,6** |
| **д** | **6,3** | **6,9** | **7,4** | **5,8** | | **6,3** | **7,0** | **5,5** | **6,2** | **6,8** |
| **2** | Бег 1000м («+»- без учёта времени) | **м** | **+** | **+** | **+** | **+** | | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **д** | **+** | **+** | **+** | **+** | | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **3** | Челночный бег 3\*10 | **м** |  |  |  |  | |  |  | **9,0** | **9,6** | **10,5** |
| **д** |  |  |  |  | |  |  | **9,5** | **10,2** | **10,8** |
| **4** | Прыжок в длину с/м | **м** | **150** | **130** | **115** | **160** | | **140** | **125** | **165** | **155** | **145** |
| **д** | **140** | **125** | **110** | **150** | | **130** | **120** | **155** | **145** | **135** |
| **5** | Прыжок в высоту «перешагивание» | **м** | **80** | **75** | **70** | **85** | | **80** | **75** | **90** | **85** | **80** |
| **д** | **70** | **65** | **60** | **75** | | **70** | **65** | **80** | **75** | **70** |
| **6** | Прыжки через скакалку 1 мин. | **м** | **70** | **60** | **50** | **80** | | **70** | **60** | **90** | **80** | **70** |
| **д** | **80** | **70** | **60** | **90** | | **80** | **70** | **100** | **90** | **80** |
| **7** | Отжимания | **м** | **10** | **8** | **6** | **13** | | **10** | **7** | **16** | **14** | **12** |
| **д** | **8** | **6** | **4** | **10** | | **7** | **5** | **14** | **11** | **8** |
| **8** | подтягивание | **м** | **3** | **2** | **1** | **4** | | **3** | **2** | **6** | **4** | **3** |
| **д** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **9** | Метание т/м (м) | **м** | **15** | **12** | **10** | **18** | | **15** | **12** | **21** | **18** | **15** |
| **д** | **12** | **10** | **8** | **15** | | **12** | **10** | **18** | **15** | **12** |
| **10** | Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин. | **д** | **23** | **21** | **19** | **25** | | **23** | **21** | **28** | **25** | **23** |
| **м** | **28** | **26** | **24** | **30** | | **28** | **26** | **33** | **30** | **28** |
| **11** | Приседания за 1 мин. | **м** | **40** | **38** | **36** | **42** | | **40** | **38** | **44** | **42** | **40** |
| **д** | **38** | **36** | **34** | **40** | | **38** | **36** | **42** | **40** | **38** |

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу

#### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

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

***Классификация ошибок и недочетов,*** ***влияющих на снижение оценки***

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

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

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

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

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

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

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

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

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

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

***Формирование универсальных учебных действий:***

Личностные УДД

* Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
* Действие смыслообразования,
* Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УДД

* Умение выражать свои мысли,
* Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
* Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
* Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
* Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.

Регулятивные УДД

* Целеполагание,
* волевая саморегуляция,
* коррекция,
* оценка качества и уровня усвоения.
* Контроль в форме сличения с эталоном.
* Планирование промежуточных целей с учетом результата.

***Познавательные универсальные действия:***

Общеучебные:

* Умение структурировать знания,
* Выделение и формулирование учебной цели.
* Поиск и выделение необходимой информации
* Анализ объектов;
* Синтез, как составление целого из частей
* Классификация объектов.

##### Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)

*Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.*

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

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

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Количество** |
| **1.** | **Основная литература для учителя** |  |
| **1.1.** | **Стандарт начального общего образования по физической культуре** | **Д** |
| **1.2.** | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011. | **Д** |
| **1.3.** | **Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.** | **Ф** |
| **1.4.** | **Рабочая программа по физической культуре** | **Д** |
| **2.** | **Дополнительная литература для учителя** |  |
| **2.1.** | **Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»** | **Ф** |
| **2.2.** | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998. | **Д** |
| **2.3.** | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2007г. | **Д** |
| **2.4.** | Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г. | **Д** |
| **2.5.** | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998. | **Д** |
| **2.6.** | Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2010. | **Д** |
| **3.** | **Дополнительная литература для обучающихся** |  |
| **3.1.** | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | **Д** |
| **4.** | **Технические средства обучения** |  |
| 4.1. | Музыкальный центр | Д |
| 4.2. | Аудиозаписи | Д |
| **5.** | **Учебно-практическое оборудование** |  |
| 5.1. | Бревно гимнастическое напольное | П |
| 5.2. | Козел гимнастический | П |
| 5.3. | Канат для лазанья | П |
| 5.4. | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | П |
| 5.5. | Стенка гимнастическая | П |
| 5.6. | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |
| 5.7. | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | П |
| 5.8. | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 5.9. | Палка гимнастическая | К |
| 5.10. | Скакалка детская | К |
| 5.11. | Мат гимнастический | П |
| 5.12. | Гимнастический подкидной мостик | Д |
| 5.13. | Кегли | К |
| 5.14. | Обруч пластиковый детский | Д |
| 5.15. | Планка для прыжков в высоту | Д |
| 5.16. | Стойка для прыжков в высоту | Д |
| 5.17. | Флажки: разметочные с опорой, стартовые | Д |
| 5.18. | Лента финишная |  |
| 5.19. | Рулетка измерительная | К |
| 5.20. | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям |  |
| 5.21. | Лыжи детские (с креплениями и палками) | П |
| 5.22. | Щит баскетбольный тренировочный | Д |
| 5.23. | Сетка для переноски и хранения мячей | П |
| 5.24. | Сетка волейбольная | Д |
| 5.25. | Аптечка | Д |

**Д** – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);  
**К** – полный комплект (для каждого ученика);  
**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);  
**П** – комплект

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименоваие раздела программы | Кол-во часов | № урока | Фактическая дата проведения | Тема урока | Тип урока | Виды учебной деятельности | | | Планируемые результаты (предметные) | | | Планируемые результаты (личностные и метапредметные) | | | |
| Основная группа | | Подготови  тельная группа | Познавате  льные УДД | Коммуни  кативные УДД | Регулятив  ные УДД | Личност  ные УДД |
| Лёгкая атлетика | 110 | 1 |  | Техника безопасности на уроке физкультуры. Ознакомление со строевыми командами и распоряжениями. Игра «По местам!» | Ввод  ный | Инструктаж по технике безопасности  Беседа о значении занятиями физическими упражнениями.  Строевые команды и распоряжения. Игра « По своим местам» | | | Формировать представления о правилах безопасности и поведения на занятиях; ознакомить с содержанием занятий физической культурой, гигиеническими и эстетическими требованиями к комплекту одежды для занятий физкультурой; дать общие представления о строевых командах и распоряжениях | | | Овладение базовыми предмет  ными и межпред  метными понятиям, отражаю  щими существенные связи и отноше  ния между объектами и процесс  сами. | .Потреб  ность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | Овладение базовыми предметными и межпред  метными понятиямиотражаю  щими существенные связи и отноше  ния между объектами и процес  сами. | Формирование социаль  ной роли ученика.  Формиро  вание положите  льного  отноше  ния  к учению. |
| 2 |  | Ходьба и бег | Урок изуче  ния нового материала | Построение в колонну по1, в шеренгу, различные виды ходьбы повороты на месте. Игры с бегом на скорость | Построение в колонну по1, в шеренгу, различные виды ходьбы ,повороты на месте. | | Формировать представления о технике бега и ходьбы. | Осмысле  ние, обьясне  ние своего  двигательного опыта | | | Формиро  вание способов позитивного взаимодействия в парах и группах при разучива  нии упражне  ний  со своими сверстни  ками | Умение техничес  ки правильно выполнять двигатель  ные дей ствия и использо  вать их в игровой деятельнс  ти | Формиро  вание навыка систематического наблюде  ния за своим физичес  ким состоянии  ем, величиной нагрузки. |
| 3 |  | Ходьба и бег | Комбиниро  ван  ный | Построение в колонну по1, в шеренгу, ходьба с переходом на бег. Построение в круг. Игры «Пятнашки», «Кто быстрее?» | Построение в колонну по1, в шеренгу, ходьба с переходом на бег. Построение в круг. | | Освоение техники бега и ходьбы различными способами. Выявление характерных ошибок в выполнении бега и ходьбы | | Осознание важности освоения универса  льных умений, связанных с выполне  нием упражне  ний | | Умение планиро  вать собствен  ную деятель  ность распреде  лять нагрузку и отдых.  Умение управлять эмоциями при общении со сверст  никами и взрослыми  ,сохранять хладнокро  вие,сдер  жанность,рассу  дитель  ность | Умение видеть красоту движений человека | Формиро  вание эстетичес  ких потребнос  тей, ценностей и чувств. |
| 4-5 |  | Прыжки | Урок изучения нового материала | Бег и прыжки через полосу препятствий.  Прыжки на месте, с продвижением вперед Игры «Пятнашки», «Волк во рву». Эстафеты с бегом на скорость на отрезках 15-20м. | Ходьба и прыжки через полосу препятствий. Прыжки на месте, с продвижение м вперед . Игра«Волк во рву» | | Формировать представление о технике прыжков .Освое  ние техники физических упражнений прикладной направленности. | | Осмысление техники выполне  ния разучиваемых заданий и упражне  ний | | Потреб  ность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | Умение планиро  вать собствен  ную деятель ность, распреде  лять в процессе нагрузку и отдых . | Формиро  вание и проявле  ние положите  льных качеств личности,дисциплинированности трудолю  бия и упорства в достиже  нии поставленной цели. |
| 6 |  | Метание | Комбинированный | Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы.  Преодоление полосы препятствий из набивных мячей прыжками. Игра «Горелки». Игры с бегом и прыжками «Не оступись», «Кто быстрее?», «Пятнашки». | | | Формировать представления о технике метания мяча. Освоение техники физических упражнений прикладной направленности | | Осмысле  ние техники выполне  ния разучиваемых заданий и упражне  ний. Проявле  ние физичес  ких качеств быстроты и координа  ции при метании набивного мяча | | Умение объясняс  нять ошибки при выполне  нии упражне  ний | Умение техничес  ки правильно выполнять двигательные дей ствия и использо  вать их в игровой деятельности | Формиро  вание эстетичес  ких потребностей, ценностей и чувств. |
|  |  | 7-8 |  | Метание | Комбинированный | Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы.  Игры «Пингвины с мячом», « Рыбки» « Салки на болоте» | | | Осваивать двигательные действия, состав  ляющие содержание подвижных игр | | Осмысл  ение, обьясне  ние своего двигательного опыта | | Формирование способов позитивного взаимодействия при разучивании игр со своими сверстни  ками | Умение организо  вать самостоя  тельную деятель  ность с учетом требова  ний ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования,организации мест занятий. | Развитие самостоя  тельности и личной ответственности за свои поступки на основе представ  лений о нравственных нормах. |
| 9 |  | Метание | Комбинированный | Прыжок в длину с места на результат «Кто дальше прыгнет?». Броски большого мяча на дальность от груди.  Игры «Пингвины с мячом», « Рыбки» | | | Формировать представления о технике метания и прыжков. | | Осмысле  ние техники выполне  ния разучиваемых заданий и упражне  ний | | Умение объясняс  нять  ошибки при выполне  нии  упражне  ний | Умение техниче  ски правильно выполнять двигательные дей ствия и использовать их в игровой деятель  ности | Формиро  вание эстетичес  ких потребностей, ценностей и чувств |
| 10 |  | Метание | Комбинированный | Бег на скорость 30м – тестирование. Метание в цель на результат. Игры с бегом и прыжками «Пятнашки»  « Салки на болоте» Броски большого мяча на дальность от груди. | Метание в цель на результат. Игры с бегом и прыжками «Пятнашки», Броски большого мяча на дальность от груди. | | Освоение техники бега и метания Выявление характерных ошибок в выполнении бега и метания | | Осмысле  ние техники выполне  ния разучиваемых заданий и упражне  ний. Пролявле  ние физичес  ких качеств быстроты и координа  ции при метании мяча | | Умение с достаточ  ной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответст  вии с задачами урока. | Осмысле  ние техники выполне  ния разучиваемых движений. | Формиро  вание эстетичес  ких потребностей, ценностей и чувств. |
| Подвижные игры | 114 | 11-  12 |  | Подвижные игры на основе баскетбола | Урок  изуче  ния нового материала. | Стойка игрока. Передвижение по прямой. Бег с ускорениями. Игра «Брось –поймай» | | | Формировать представления о технике стойки баскетболиста и передвижений | | Омысле  ние разучиваемых действий из баскетбо  ла | | Умение с достаточ  ной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответст  вии с задачами урока. | Умение техничес  ки правильно выполнять двигательные дей ствия и использо  вать их в игровой деятельности. | Формирование и проявле  ние положите  льных качеств личности,дисципли  нированности,трудо  любия и упорства в достиже  нии поставленной цели. |
| 13 |  |  | Комбинированный | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игра «Охотники и утки»  . | | | Формировать представления о технике ловли и передаче мяча. | | Омысле  ние разучива  емых действий из баскет  бола | | Умение объяс  нять  ошибки при выполне  нии упражне  ний | Умение техничес  ки правильно выполнять двигательные дей ствия и использо  вать их в игровой деятельности | Формирование и проявле  ние положите  льных качеств личности,дисципли  нированности. трудолю  бия и упорства в достиже  нии поставленной цели. |
|  | 14 |  |  | Комбинированный | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Челночный бег. Игра «Выстрел в небо» | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Игра «Выстрел в небо» | | Формировать представления о технике ловли и передач, ведения на месте мяча | | Омысле  ние разучиваемых дейсвий из баскетбо  ла | | Формирование способов позитивного взаимодействия в парах и группах при разучива  нии упражне  ний со своими сверстни  ками | Умение техничес  ки правильно выполнять двигательные дей ствия и использо  вать их в игровой деятель  ности | Формиро  вание и проявле  ние положи  тельных качеств личности,дисциплинированно  сти. Трудолю  бия и упорства в достиже  нии поставленной цели. |
| 15-16 |  |  | Комбинированный | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте. Челночный бег. Игра «Охотники и утки» | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Игра «Охотники и утки» | | Осваивать двига  тельные действия,  составляющие содержание подвижных игр Формировать представления о технике ловли, передач, ведения на месте мяча. | | Осознание важности освоения универ  сальных умений, связанных с выполне  нием упражне  ний | | Умение управлять эмоциями при общении со сверстни  ками и взрослыми, сохраняя  хладнокровие,сдер  жанность, рассуди  тельность | Умение техничес  ки правильно выполнять двигательные дей ствия и использо  вать их в игровой деятельности | Формиро  вание эстетичес  ких потребностей, ценностей и чувств |
|  | 17 |  |  | Урок повто  рения и закрепления. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Игра «Выстрел в небо» | | | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр Формировать представления о технике ловли и передач , ведения на месте мяча. | | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Проявле  ние физичес  ких качеств. | | Формиро  вание способов позитивного взаимодействия в парах и группах при разучивании упражне  ний со своими сверстни  ками | Умение технически правильно выполнять двигательные дей ствия и использо  вать их в игровой деятельности | Развитие этических норм, доброжелательности,отзывчивости, понимания и сопережи  вания чувствам других людей |
| 18-20  1 |  |  | Комбинированный | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Ведение мяча шагом и бегом правой, левой рукой. Эстафеты с ведением мяча. Игра «Коршун и наседка» | | | Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач | | Осмысление, обьяснение своего двигательного опыта | | Умение с достаточной  полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специаль  ной терминологией. | Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполне  ния упражне  ний, давать объектив  ную оценку технике выполне  ния упражне  ний на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Формиро  вание эстетичес  ких потребно  стей, ценностей и чувств |
|  | 21 |  |  | Комбинированный | И. с передачей мяча «Кто быстрее?» Игра «Коршун и наседка» Игра «Выстрел в небо» | | | Проявлять быстроту и ловкость во время игр и упражнений | | Осмысле  ние, обьясне  ние своего двигательного опыта | | Умение объясняс  нять  ошибки при выполне  нии упражне  ний | Умение техничес  ки правильно выполнять двигательные дей ствия и использо  вать их в игровой деятель  ности | Формиро  вание эстетичес  ких потребностей, ценностей и чувств |
| 22-23 |  |  | Комбинированный | Игры-эстафеты Упражнения в жонглировании. Бег 3х10м на скорость – тестирование. | Игры-эстафеты Упражнения в жонглировании | | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. пролявление физических качеств. | | Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминалогиией. | Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализирован технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Развитие этически,доброжелательнос,отзывчивости, понимания и сопережевания чувствам других людей |
| Гимнастика | 221 | 224 |  | Акроба  тика, лазание и перелезание. | Изучение нового материала | Группировка, перекаты в группировке. Лазание по г/стенке, г/скамейке. Эстафеты с лазанием. | | | Осваивать универсальные умения гимнастических упражнений | | Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических упражнений и организующих команд | | Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений | Формиро  вание умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструк  тивно действо  вать даже в ситуациях неуспеха. | Формиро  вание и проявле  ние положи  тельных качеств личности,дисциплинированности трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| 25-26 |  |  | Изучение нового материала | Группировка, перекаты в группировке. Эстафеты с лазанием | | | Описывать технику акробатических  упражнений | | Осмысле  ние правил безопасности при выполне  нии акробати  ческих упражне  ний. | | Умение выполнять взаимодей ствия со сверстни  ками в парах и группах при разучива  нии  акробати  ческих упражне  ний. | Формиро  вание умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструк  тивно действовать даже в ситуациях неуспеха. | Формиро  вание и проявле  ние положи  тельных качеств личности,дисциплинированности. Трудолю  бия и упорства в достижении поставленной цели. |
| 282930 |  |  | Комбинированный | Группировка, перекаты в группировке. Ходьба по г/скамейке. Игра на внимание «Так и так». | | | Описывать технику акробатических упражнений и комбинаций | | Осмысле  ние техники выполне  ния разучиваемых акробати  ческих упражне  ний и организующих команд | | Умение объяс  нять  ошибки при выполне  нии упражне  ний | Умение характери  зовать, выполнять задание в соответ  ствии с целью и анализировать технику выполне  ния упражне  ний, давать объектив  ную оценку технике выполне  ния упражне  ний на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Развитие этических норм, доб  рожела  тельности,отзывчивости, понимания и сопереже  вания чувствам других людей |
| 28-  29-30 |  |  | Совершенствование ЗУН | Лазание по гимнастической стенке . И. «У медведя во бору» | | | Описывать технику акробатических упражнений и комбинаций и лазания | | Осмысление правил безопасности при выполнении акробатических упражнений и лазания. | | Умение выполнять взаимодей ствия со сверстниками в парах и группах при разучивании  акробатических упражнений и | Умение технически правильно выполнять двигательные действия и использовать их в игровой деятельности | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 31-32 |  |  | Комбинированный | Лазание и перелезание. Лазание по канату  Игра «Совушка». | | | Описывать технику акробатических упражнений, лазания и перелезания. | | Осмысле  ние правил безопасности при выполне  нии акробати  ческих упражне  ний и лазания | | Умение выполнять взаимодей ствия со сверстни  ками в парах и группах при разучива  нии  акробати  ческих упражне  ний | Умение техничес  ки правильно выполнять двигательные действия и использовать их в игровой деятельности | Формиро  вание эстетичес  ких норм потребностей, ценностей и чувств |
| 333-34 |  | Висы и упоры | Комбинированный | Стойка на лопатках с поддержкой. Лазание и перелезание. Упражнения в висах. Упоры на скамейке. Игра «Тройка» | | | Проявлять качества силы,  координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах | | Осознание важности освоения контроли  ровать величину нагрузки по ЧСС при выполне  нии упражне  ний | | Умение с достаточ  ной  полнотой и точностью выражать свои мысли в соответ  ствии с задачами урока, владение специаль  ной терминологией. | Умение выполнять задание в соответ  ствии с поставленной целью | Формиро  вание и проявле  ние положи  тельных качеств личности,дисципли  нированности, трудолю  бия и упорства в достиже  нии поставленной цели. |
| 35-36 |  |  | Комбинированный | Висы на г/стенке и на перекладине, подтягивание в висе. Лазание и перелезания. | Висы на г/стенке и на перекладине, подтягивание в висе | | Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах | | Осмысление техники выполнения разучиваемых упражнений | | Умение объяснятьошибки при выполне  нии  упражнений | Способы организации рабочего места. | Формиро  вание эстетичес  ких потребностей, ценностей и чувств |
| 37-38 |  |  | Комбинированный | Висы на г/стенке и на перекладине, подтягивание в висе. И. «У медведя во бору» | | | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений | | Осмысле  ние правил безопасности при выполне  нии акробати  ческих упражне  ний и упражне  ний на снарядах | | Умение с достаточ  ной  полнотой и точностью выражать свои мысли в соответ  ствии с задачами урока, владение специаль  ной терминологией. | Умение выполнять задание в соответ  ствии с поставленной целью. | Развитие этических чувств |
| 39-40 |  | Равнове  сие | Комбинированный | И.с лазанием по г/стенке. И. «Раки». Упражнения на перевернутой скамейке. Висы и упоры. | | | Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах | | Осмысле  ние техники выполне  ния разучиваемых упражне  ний | | Умение с достаточ  ной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответ  ствии с задачами урока, владение специаль  ной терминологией | Умение выполнять задание в соответствии с поставленной целью | Развитие этических чувств |
| 41-42 |  |  | Комбинированный | Упражнения на развитие равновесие.. И. «У медведя во бору» Подтягивание - оценить | | | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений | | Осмысление правил безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на снарядах | | Умение объяснять ошибки при выполне  нии упражне  ний | Способы организа  ции рабочего места | Формиро  вание эстетичес  ких потребностей, ценностей и чувств |
| 43 |  |  | Комбинированный | Угол в висе – оценить. Акробатика –х. И. «Бой петухов». | Акробатика – . И. «Бой петухов». | | Осваивать технику разучиваемых упражнений | | Осмысление техники выполнения разучиваемых упражнений | | Умение с достаточнойполнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока,владение специальной терминалогиией | Умение выполнять задание в соотствии с поставленной целью | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 44 |  |  | Совершенствование ЗУН | «Складка» - оценить. Комплекс из 4-5 упражнений на бревне. И. по выбору детей. | | | Осваивать технику разучиваемых упражнений | | Осмысление правил безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на снарядах | | Умение с достаточнойполнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока,владение специальной терминалогиией | Умение выполнять задание в соотствии с поставленной целью | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| Лыжная подготовка  Подвижные игры  Зимние  Гимнастика  Легкая атлетика | 221 | 45-47- |  | Ступающий и скользящий шаг | Изучение нового материала | Беседа. Передвижение ступающим шагом. Игра с бегом и прыжками без лыж. | | Беседа. Передвижение ступающим шагом | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах | | Осмысление, обьяснение своего двигательного опыта | | Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,сохранят хладнокровие,сдержанность,рассудительность | Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализирован технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной нагрузки. |
| 48-49 |  |  | Изучение нового материала | Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом в шеренге, в колонне. И «Кто быстрее?» | | | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения передвижения на лыжах | | Осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений | | Умение с достаточнойполнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока,владение специальной терминалогиией | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требованийее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. организации мест занятий | Развитие этических,доброжелательности,отзывчивости, понимания и сопережевания чувствам других людей |
| 50-  51 |  |  | Изучение нового материала | Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом в шеренге, в колонне. И «Кто быстрее?» | | | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения передвижения на лыжах | | Осмысление техники выполнения разучиваемых упражнений | | Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,сохранят хладнокровие,сдержанность,рассудительность | Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализирован технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 52-  53 |  | Поворот переступанием | Изучение нового материала | Поворот переступанием. Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом в шеренге, в колонне. И «Кто быстрее?» | | | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения передвижения на лыжах и в повороте переступанием | | Осмысление техники выполнения разучиваемых движений | | Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | Умение технически правильно выполнять двигательные действия и использовать их в игровой деятельности | Развитие этических,доброжелательности,отзывчивости, понимания и сопережевания чувствам других людей |
| 54-  55 |  |  | Совершенствование ЗУН | Передвижение скользящим шагом по кругу. Поворот переступанием. Подъем ступающим шагом на горку. | | | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах, техники поворота переступанием и подъема. | | Осмысление техники выполнения разучиваемых движений | | Умение объяснять ошибкипри выполненииупражнений | Умение технически правильно выполнять двигательные дей ствия и использовать их в игровой деятельности | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием , величиной нагрузки |
| 56 |  | Подъёмы и спуски | Учетный | Передвижение скользящим шагом по кругу. Поворот переступанием. Подъем ступающим шагом на горку. Спуск в основной стойке. | | | Объяснять технику выполнения передвижения на лыжах, поворота. ,спуска в основной стойке. | | Осознание важности освоения универсальных умений, связанныхс выполнением упражнений | | Умение объяснять ошибкипри выполненииупражнений | Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализирован технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием , величиной нагрузки |
| 57-58 |  |  | Учетный | Передвижение скользящим шагом по кругу. Поворот переступанием. Подъем ступающим шагом на горку. Спуск в основной стойке Игра на лыжах «Вызов номеров» | | | Объяснять технику выполнения передвижения на лыжах, поворота. ,спуска в основной стойке. | | Осмысление техники выполнения разучивае  мых движений | | Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений | Умение технически правильно выполнять двигательные действия и использовать их в игровой деятельности | Развитие этически,доброжелательности, отзывчивости, понимания и сопережевания чувствам других людей |
| 59-61 |  |  | Совершенствование ЗУН | Передвижение скользящим шагом по кругу. Подъем ступающим шагом на горку. Спуск в основной стойке.  Игра-эстафета. | Передвижение скользящим шагом по кругу. Подъем ступающим шагом на горку. Спуск в основной стойке. | | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах, техники поворота переступанием и подъема и спуска. | | Осмысление техники выполнения разучиваемых движений | | Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,сохранят хладнокровие,сдержанность,рассудительность | Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализирован технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием , величиной нагрузки |
| 62 |  |  | Учетный | Передвижение скользящим шагом по кругу. Подъем ступающим шагом на горку. Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 500м. | | | Осваивать универсальные умения контролировать скорость поЧСС | | Выявлять характерные ошибки | | Умение объясняснять шибки при выполнении упражнений Умение планировать собственную деятельность ,распре  делять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения | Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализирован технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием , величиной нагрузки |
| 63 |  |  | Учетный | Передвижение скользящим шагом по кругу. Подъем ступающим шагом на горку. Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1000м. | Передвижение скользящим шагом по кругу. Подъем ступающим шагом на горку. Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 500 м. | | Проявлять выносливость при прохохождении тренировочных дистанций | | Осмысление техники выполнения разучива  емых движений | | Умение с достаточнойполнотой и точностью выражать свои мысли в соответст  вии с задачами урока,.владение специальной терминалогией | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требованийее безопасности,сохранности инвентаря и оборудования. организации мест занятий | Развитие этических,доброжелательности,отзывчивости, понимания и сопережевания чувствам других людей |
| 64 |  |  | Учетный | Передвижение скользящим шагом по кругу. Подъем ступающим шагом на горку. Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1000м. | Передвижение скользящим шагом по кругу. Подъем ступающим шагом на горку. Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 500м. | | Проявлять выносливостьрпи рохождении тренировачных дистанций | | Осмысление техники выполнения разучиваемых движений | | Умение с достаточнойполнотой и точностью выражать свои мысли в соответст  вии с задачами урока,.владение специальной терминалогией | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требованийее безопасности,сохранности инвентаря и оборудования. организации мест занятий | Развитие этических,доброжелательности,отзывчивости, понимания и сопережевания чувствам других людей |
| 65 |  |  | Совершенствование ЗУН | Передвижение скользящим шагом по кругу. Подъем на горку. Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1000м. | Передвижение скользящим шагом по кругу. Подъем на горку. Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 500 м. | | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах, техники поворота переступанием и подъема и спуска | | Проявлять коорди нацию при выполнении поворотов ,спусков | | Умение с достаточнойполнотой и точностью выражать свои мысли в соответст  вии с задачами урока,.владение специальной терминалогией | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требованийее безопасности,сохранности инвентаря и оборудования. организации мест занятий | Развитие этических,доброжелательности,отзывчивости, понимания и сопережевания чувствам других людей |
| Подвижные игры (зимние) 8 | 66-69 |  |  | Изучение нового материала | Эстафеты с санками и на лыжах. Игра «Салки со спасением» | | | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр | | Осмысление техники выполнения разучивае  мых движений | | Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,сохранят хладнокровие,сдержанность,рассудительность | Умение технически правильно выполнять двигательные действия и использовать их в игровой деятельности | Формирование эстетических потребностей ценностей и чувств. |
| 770-72 |  |  | Изучение нового материала | Метание снежков в набивной мяч, на дальность. Эстафеты с санками и на лыжах. | | Метание снежков в набивной мяч, на дальность | Проявлять быстроту и ловкость во время игр и эстафеты.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игр | | Осмысление техники выполнения разучиваемых движений | | Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,сохранят хладнокровие,сдержанность,рассудительность | Умение технически правильно выполнять двигательные дей ствия и использовать их в игровой деятельности | Развитие этических норм |
| 73 |  |  | Изучение нового материала | Преодоление полосы препятствий бегом и перелезанием. Эстафеты с санками и на лыжах. | | Метание снежков в цель. Равномерное прохождение на лыжах 500м. | Осваивать двигательные действмя. составляющие содержание подвижных игр | | Осмысление техники выполнения разучиваемых движений | | Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,сохранят хладнокровие,сдержанность,рассудительность | Умение технически правильно выполнять двигательные дей ствия и использовать их в игровой деятельности | Формирование эстетических потребностей. ценностей и чувств. |
| Гимнастика 9ч | 74-75  5 уроков |  | Акробатика | Совершенствование ЗУН | Специальные упражнения для развития гибкости. Строевые команды. Перекаты в группировке. Седы. | | | Различать и выполнять строевые команды. Осваивать технику разучиваемых упражнений | | Осмысление техники выполнения разучиваемых движений | | Умение обьяснять ошибки при выполнении  упражнений. | Способы организации рабочего места Формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. | Формирование эстетических потребностей. ценностей и чувств. |
| 76-  78 |  |  | Учетный | Перекаты в группировке. Танцевальные упражнения | | | Описывать технику разучиваемых упражнений | | Осмысление правил безопасности при выполнении гимнастических упражнений. | | Формирование способов позитивноговзаимодействи впарах и группах при разучивании  гимнастических упражне  ний.и | Формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха | Формирова  ние эстетических потребнос  тей. ценностей и чувств. |
|  | 7980  81 |  | Равнове  сие, лазание | Совершенствование ЗУН | Хождение по наклонной скамье , Перелезания поочередно перемахом првой и левой ногой .Преодоление полосы препятствий с элементами лазания.Лазание по канату. | | | Опсисывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. | | Осмысление правил безопаснос  ти при выполнении гимнастических упражнений | | Умение обьяснять ошибки при выполнении упражнений | Формирование умения планировать.контролировать и оценивать учебные действия в соответсвии с поставлен  ной задачей. | Развитие этических чувств. |
| 82 |  | Висы и упоры. | Учетный | Упражнения в висах, Упоры согнувшись присев, лежа, Танцевальные упражнения. | | | Осваивать универсальные умения гинастических упражнений | | Осмысление техники выполнения разучивае  мых движений | | Формирова  ние способов позитивноговзаимодействи впарах и группах при разучивании  гимнастических упражне  ний.и | Формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельнос  ти и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха | Развитие этических чувств |
| 883 |  |  | Учетный | Комплекс утренней гимнастики. Подтягивание в висе на перекладине. Игра «Совушка » | | | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий | | Осмысление  самостоятельного выполнения упражнений в оздоровите  льных фор  мах занятий | | Формирова  ние умения выполнять задание в соответст  вии с целью. | Формирование умения выполнять  задание в соответст  вии  с целью | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.,величиной нагрузок. Данных мониторинга здоровья, показателей развития основных физических качеств. |
|  | 884-86 |  | Прыжки | Изучение нового материала | Запрыгивание на маты. Прыжки в высоту с места. Игра « Волк во рву» | | | Осваивать технику прыжковых упражнений | | Осмысление техники выполнения разучивае  мых движений | | Умение объясняс  нять ошибки при выполненииупражнений | Умение технически правильно выполнять двигатель  ные дей ствия и использо  вать их в игровой деятельнос  ти | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представле  ний о нравствен  ных нормах. |
| 87-89 |  | Бег и прыжки | Комплексный | Челночный бег 3х10м. Прыжки в высоту с места. Игра «Салки» | Прыжки в высоту с места. . Игра «Салки | | Осваивать технику прыжковых и беговых упражнений | | Осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений. | | Умение объясняс  нять ошибки при выполненииупражнений |  |  |
| 990-91 |  |  | Комплексный | Челночный бег 3х10м. Прыжок в длину с места Игра « Через болото» | Прыжок в длину с места. «Через болото» | | Уметь правильно выполнять основные движения в беге, прыжках. | | Текущий | | | | |
| 92-93 |  |  | Совершенствование ЗУН | Прыжок в длину с места Игра «Пустое место» Эстафеты с бегом | Прыжок в длину с места. Игра «Пустое место», | | Уметь правильно выполнять основные движения в беге, прыжках. | | Текущий | | | | |
| 994-95 |  |  | Изучение нового материала | Бег с изменением направления. Бег 30 метров.Игра «Пустое место» Эстафеты с бегом | Бег с изменением направления. Игра «Пустое место» | | Уметь правильно выполнять основные движения в беге, прыжках. | | Тестирование | | | | |
| 996 |  | Метание | Изучение нового материала | Метание малого мяча стоя на месте Игры с бегом | | | Уметь правильно выполнять основные движения в беге, прыжках. | | Зачет | | | | |
| 997 |  |  | Изучение нового материала | Метание малого мяча правой и левой рукой из – за головы Кроссовая подготовка. | | | Уметь правильно выполнять основные движения в беге, прыжках. | | Текущий | | | | |
| 998 |  |  | Комплексный | Метание мяча в вертикальнуюи горизонтальную цель. Кроссовая подготовка. | | | Уметь правильно выполнять основные движения в беге, прыжках. | | Текущий | | | | |
| 99 |  |  | Совершенствование ЗУН | Игры по выбору детей. | | | Уметь правильно выполнять основные движения в беге, прыжках. | | Текущий | | | | |

Приложение 2

**Ежегодный День здоровья**

  

**Старты надежд**

  

**Зимние забавы**

**  **

**Спортивная дружба с ветеранами**

** **