Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

основная общеобразовательная школа № 30 имени майора П.Ф.Баштовенко

станицы Петровской муниципального образования Славянский район

Утверждено

решение педсовета протокол № \_

от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014 года

Председатель педсовета

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.В. Русанова

### *РАБОЧАЯ ПРОГРАММА*

По *физической культуре*

(указать предмет, курс, модуль)

Ступень обучения (класс) *начальное общее 1 -4 классы*

(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с указанием классов)

Количество часов *405* Уровень *базовый*

(базовый, профильный)

Учитель *Даниленко Елена Николаевна*

## Программа разработана на основе *рабочей программы «Физическая культура» учащихся 1 -4 классов, автор: В.И.Лях, издательство Москва «Просвещение», 2014г*

(указать примерную или авторскую программу/программы, издательство, год издания при наличии)

1. **Пояснительная записка**

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение).2014г.

Физическая культура — это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

***Цель обучения*** *—* формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

***Задачи обучения:***

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
* формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
* овладение школой движений;
* развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
* выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к опре­деленным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

1. **Общая характеристика курса**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

• требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте;

* концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
* Федеральном законе «Об образовании»;
* Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
* Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
* примерной программе начального общего образования;
* приказе Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. № 889.

1. **Учебный план**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю (всего 405ч): в 1 классе отводится 99 ч (3 ч/нед), во 2 классе отводится 102 ч (3 ч/нед),в 3 классе отводится 102 ч (3 ч/нед),в 4 классе отводится 102 ч (3 ч/нед).. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

1. **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

Всоответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 2 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

***Личностные результат ы:***

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности иличной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

***Метапредметные результаты:***

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

***Предметные результаты:***

* 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;
* овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

1. **Содержание учебного 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 её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

***Гимнастика с основами акробатики.*** *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 вперёд и назад; гимнастический мост.

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

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

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

*Опорный прыжок*: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

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

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

*На материале 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.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Распределение учебных часов по разделам программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема | Количество часов | | | |
| Классы | | | |
| 1  класс | 2  класс | 3  класс | 4  класс |
| Знания о физической культуре | 6 | 4 | 4 | 5 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 34 | 31 | 29 | 30 |
| Легкая атлетика | 19 | 28 | 28 | 28 |
| Лыжная подготовка | **-** | **-** | **-** | **-** |
| **Кроссовая подготовка** | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Подвижные игры | 28 | 27 | 29 | 27 |
| Общее количество часов | **99** | **102** | **102** | **102** |

**Для бесснежных районов лыжная подготовка заменяется кроссовой**

Проверка нормативов проводится в течении 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 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени) | | м | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| д | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | | м | 9.1 | 10.0 | 10.4 | 8.8 | 9.9 | 10.2 | 8.6 | 9,5 | 9.9 |
| д | 11.2 | 11.7 | 9.7 | 9.3 | 10.3 | 10.8 | 9,1 | 10,0 | 10,4 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | | 150 | 130 | 115 | 160 | 140 | 125 | 165 | 155 | 145 |
| д | | 140 | 125 | 110 | 150 | 130 | 120 | 155 | 145 | 135 |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | |  |  |  |  |  |  | 90 | 85 | 80 |
| д | |  |  |  |  |  |  | 80 | 75 | 70 |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | | 70 | 60 | 50 | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 |
| д | | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 | 100 | 90 | 80 |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | м | | 10 | 8 | 6 | 13 | 10 | 7 | 16 | 14 | 12 |
| д | | 8 | 6 | 4 | 10 | 7 | 5 | 14 | 11 | 8 |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 1 | 5 | 3 | 1 |
| 9 | Метание мяча 150 гр (м) | м | | 15 | 12 | 10 | 18 | 15 | 12 | 25 | 18 | 15 |
| д | | 12 | 10 | 8 | 15 | 12 | 10 | 18 | 15 | 12 |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | д | | 23 | 21 | 19 | 25 | 23 | 21 | 28 | 25 | 23 |
| м | | 28 | 26 | 24 | 30 | 28 | 26 | 33 | 30 | 28 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега | м | |  |  |  |  |  |  | 300 | 260 | 220 |
| д | |  |  |  |  |  |  | 260 | 220 | 180 |

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение(тест)** | **Возраст** | **уровень** | | | | | |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| 1 | Скоростные | Бег 30м | 7  8  9  10 | 7.5  7.1  6.8  6.6 | 7.3-6.2  7.0-6.0  6.7-5.7  6.5-5.6 | 5.6  5.4  5.1  5.0 | 7.6  7.3  7.0  6.6 | 7.5-6.4  7.2-6.2  6.9-6.0  6.5-5.6 | 5.8  5.6  5.3  5.2 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3х10 | 7  8  9  10 | 11.2  10.4  10.2  9.9 | 10.8-10.3  10.0-9.5  9.9-9.3  9.5-9.0 | 9.9  9.1  8.8  8.6 | 11.7  11.2  10.8  10.4 | 11.3-10.6  10.7-10.1  10.3-9.7  10.0-9.5 | 10.2  9.7  9.3  9.1 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 7  8  9  10 | 100  110  120  130 | 115-135  125-145  130-150  140-160 | 155  165  175  185 | 90  100  110  120 | 110-130  125-140  135-150  140-155 | 150  155  160  170 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег | 7  8  9  10 | 700  750  800  850 | 730-900  800-950  850-1000  900-1050 | 1100  1150  1200  1250 | 500  550  600  650 | 600-800  650-850  700-900  750-950 | 900  950  1000  1050 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя | 7  8  9  10 | 1  1  1  2 | 3-5  3-5  3-5  4-6 | 9  7.5  7.5  8.5 | 2  2  2  3 | 6-9  6-9  6-9  7-10 | 11.5  12.5  13.0  14.0 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на | 7  8  9  10 | 1  1  1  1 | 2-3  2-3  3-4  3-4 | 4  4  5  5 |  |  |  |
| низкой перекладине (девочки) | 7  8  9  10 |  |  |  | 2  3  3  4 | 4-8  6-10  7-11  8-13 | 12  14  16  18 |

**6 Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** | | |
| **Что надо знать** | | | |
| **Когда и как возникли физическая культура и спорт** | Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобыт­ные люди на рисунке.  Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют | | |
| **Современные Олимпийские игры**  Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Ку- бертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта | Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпий­ских игр.  Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных рос­сийских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр | | |
| **Что такое физическая культура**  Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).  Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе | Раскрывают понятие «физическая культура» и ана­лизируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.  Определяют признаки положительного влияния за­нятий физкультурой на успехи в учёбе | | |
| **Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)**  Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. | Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. | | |
| Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.  Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни | Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосу- дистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.  Узнают свою характеристику с помощью теста «Про­верь себя» | | |
| **Сердце и кровеносные сосуды**  Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упраж­нениями | Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражне­ниями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, пла­вания, бега для укрепления сердца | | |
| **Органы чувств**  Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения.  Орган осязания — кожа. Уход за кожей | Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств.  Объясняют роль зрения и слуха при выполнении ос­новных движений.  Выполняют специальные упражнения для органов зрения.  Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников | | |
| **Личная гигиена**  Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья)  Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены | Учатся правильному выполнению правил личной ги­гиены.  Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя» | | |
| **Закаливание**  Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания | Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур.  Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников | | |
| **Мозг и нервная система**  Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Поло­жительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему | Получают представление о работе мозга и нервной системы.  Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему | | |
| **Органы дыхания**  Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках | Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное) | | |
| **Органы пищеварения**  Работа органов пищеварения.  Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника | Получают представление о работе органов пищеварения.  Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи | | |
| **Пища и питательные вещества**  Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвое­нию пищи.  Игра «Проверь себя» на усвоение ре­комендаций правильного употребления пищи | Узнают, какие вещества, необходимые для роста ор­ганизма и для пополнения затраченной энергии, по­лучает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи.  Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя» | | |
| **Вода и питьевой режим**  Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов | Усваивают азы питьевого режима во время трениров­ки и похода.  Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников | | |
| **Тренировка ума и характера**  Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утом­ления в условиях учебной и трудовой деятельности.  Физические упражнения и подвиж­ные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспо­собности, выработки привычки к сис­тематическим занятиям физическими упражнениями.  Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня | Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.  Определяют назначение утренней зарядки, физкульт­минуток, их роль и значение в организации здоровье- сберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.  Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя» | | |
| **Спортивная одежда и обувь**  Требования к одежде и обуви для за­нятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях).  Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.  Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями | Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.  Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оце­нивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью | | |
| **Самоконтроль**  Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, фи­зической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) | Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с фи­зическими нагрузками.  Определяют основные показатели физического раз­вития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.  Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельно­сти и уровню физического состояния. | | |
| способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной ско­ростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.  Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля | Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны).  Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.  Дают оценку своим навыкам самоконтроля с по­мощью тестового задания «Проверь себя» | | |
| **Первая помощь при травмах**  Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).  Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры | Руководствуются правилами профилактики травматизма.  В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя».  Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни | | |
| **Что надо уметь** | | | | |
| **Бег, ходьба, прыжки, метание**  **1-2классы**  *Овладение знаниями.* Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.  *Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.* Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким поднима­нием бедра, в приседе, с преодолением  2-3препятствий по разметкам.  *Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.* Обычный бег, с изменением направления движения по ука­занию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Обычный бег по размечен­ным участкам дорожки, челночный бег 3x5м, 3x10м, эстафеты с бегом на скорость.  *Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.* Равномерный, медленный, до 3—4мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.  *Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.* Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м).  *Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбе­га (место отталкивания не обозн­чено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; че­рез набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длин­ную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см, с высоты до 40см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).  *Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* Игры с прыжками с использованием скакал­ки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препят­ствий.  *Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в го­ризонтальную и вертикальную цель (2 x2 м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из по­ложения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное рас­стояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 x2 м) с расстояния4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд- вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд- вверх из того же и. п. на дальность | | Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.  Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характер­ные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.  Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.  Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.  Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.  Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.  Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.  Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.  Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений |
| .*Самостоятельные занятия.* Равномерный бег (до 6мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).  **3—4 классы**  *Овладение знаниями.* Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях. | | Составляют комбинации из числа разученных упраж­нений и выполняют их.  Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. |
| *Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей*. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллектив­ным подсчётом, с высоким поднима­нием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий по разметкам.  *Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей*. Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1—2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад. | | Демонстрируют вариативное выполнение упражне­ний в ходьбе.  Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.  Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
| *Совершенствование навыков бега и развитие выносливости*. Равномерный, медленный, до 5—8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1км.  *Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей*. Бег в коридоре 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением ско­рости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15— 30м), «Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м (в 3 классе), от 40 до 60 м (в 4 классе). Бег с враще­нием вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. *Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей*. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземле­ния; в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопка­ми в ладоши во время полёта; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60—110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приемления); с высоты до 70см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).  *Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.  *Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на даль­ность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 4—5 м. Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд- вверх на дальность и заданное рас­стояние. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в го­ризонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 5—6м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд- вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.  *Самостоятельные занятия*. Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой) | | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития коор­динационных, скоростных способностей.  Выбирают индивидуальный темп передвижения, кон­тролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.  Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности  Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.  Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освое­ния метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.  Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре  Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их |
| **Бодрость, грация, координация**  Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание | | Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.  Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры |
| **1—2 классы**  *Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости*. Обшеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем, флажками.  *Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей*. Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.  *Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей*. Упражнения в висе стояи лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.  *Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.* Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по го­ризонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату.  *Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростносиловых способностей.* Перелезание через гимнастического коня.  *Освоение навыков равновесия.* Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты крутом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. | | Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.  Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая прави­ла безопасности.  Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.  Предупреждают появление ошибок и соблюдают пра­вила безопасности.  Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.  Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.  Описывают технику опорных прыжков и осваивают её.  Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.  Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их техни­ку, выявляют ошибки. |
| *Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей*. Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. *Освоение строевых упражнений*. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по зара­нее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!». | | Описывают технику танцевальных упражнений и со­ставляют комбинации из их числа.  Осваивают технику танцевальных упражнений, пре­дупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.  Различают строевые команды.  Точно выполняют строевые приемы. |
| *Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки*. Основные положения и дви­жения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.  **3—4 классы**  Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине. Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно. | | Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.  Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. |
| *Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.* Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. *Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.* Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия. | | Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.  Описывают технику упражнений в лазанье и переле- зании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Оказывают помощь сверстникам в освоении упра­нений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и переле­зании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. |
| *Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.* Опорные прыжки на горку из гим­настических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.  *Освоение навыков равновесия*. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1м); повороты на носках и одной ноге; ходьба пристав­ными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими ша­гами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опу­скание в упор стоя на колене (правом, левом).  *Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.* Шаги галопа и поль­ки в парах; сочетание изученных тан­цевальных шагов; русский медленный шаг. I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев | | Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.  Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.  Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Осваивают технику танцевальных упражнений, пре­дупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений  Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. |
| .*Освоение строевых упражнений.* Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи- тайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом*. Самостоятельные занятия*. Выполнение освоенных общеразвиваю- щих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на рав­новесие, танцевальных упражнений*.* | | Различают строевые команды.  Точно выполняют строевые приёмы.  Составляют комбинации из числа разученных упраж­нений и выполняют их.  Соблюдают правила безопасности |
| **Играем все!**  Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.  **1—2 классы**  *Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.* Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».  *Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.* Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».  *Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.* Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель». | | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.  Организовывают и проводят совместно со сверстни­ками подвижные игры, осуществляют судейство.  Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности. |
| *Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча*. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).  *Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве*. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч». | | Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способ­ностей.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. |
| **3—4 классы**  *Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве*. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».  *Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, орентирование в пространстве*. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».  *Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча*. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол). Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном- беге), удары по во­ротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе Подвижные игры на материале волейбола. | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности.  Организовывают и проводят совместно со сверстни­ками данные игры, осуществляют судейство.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности.  Используют подвижные игры для активного отдыха. |
| *Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве***.** Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».  *Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями*Подвижные игры' «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол, мини- волейбол | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности.  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.  Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха. |
| *Самостоятельные занятия***.** Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями. | | Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре |

**7.Материально-техническое обеспечение**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | | | | | | | **Необходимое количество** | | | | **Примечание** | |
| Начальная школа | | | |
| **1** | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | | | | | | | | | | | |
| 1.1 | Стандарт начального общего образования по физической культуре | | | | | | | Д | | | | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно- методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) | |
| 1.2 | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1—4 классы | | | | | | | д | | | |  | |
| 1.3 | Рабочие программы по физической культуре | | | | | | | д | | | |  | |
| 1.4 | Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха. *В. И. Лях.* Физическая культура. 1—4 классы. Учебник для общеобразовательных уч­реждений. | | | | | | | к | | | | Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд | |
|  | Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Мас- лов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёг­кая атлетика (Серия «Работаем по новым стан­дартам»),  Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. Физиче­ская культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы. | | | | | | |  | | | |  | |
| 1.5 | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | | | | | | | Д | | | | В составе библиотечного фонда | |
| 1.6 | Методические издания по физической культуре для учителей | | | | | | | д | | | | Методические пособия и ре­комендации, журнал «Физи­ческая культура в школе» | |
| **2** | **Демонстрационные учебные пособия** | | | | | | | | | | | | |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | | | | | | | | д | | | |  |
| 2.2 | Плакаты методические | | | | | | | | д | | | |  |
| 2.3 | Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения | | | | | | | | д | | | |  |
| **3** | **Технические средства обучения** | | | | | | | | | | | | | |
| 3.1 | Мультимедийный компьютер | | | | | | | д | | | |  | | |
| 3.2 | Сканер | | | | | | | д | | | |  | | |
| 3.3 | Принтер лазерный | | | | | | | д | | | |  | | |
| 3.4 | Копировальный аппарат | | | | | | | д | | | |  | | |
| **4** | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | | | | | | | | | | | | | |
| 4.1 | Стенка гимнастическая | | | | | | | г | | | |  | | |
| 4.2 | Бревно гимнастическое напольное | | | | | | | г | | | |  | | |
| 4.3 | Козёл гимнастический | | | | | | | г | | | |  | | |
| 4.4 | Канат для лазанья с механизмом крепления | | | | | | | г | | | |  | | |
| 4.5 | Перекладина навесная | | | | | | | Г | | | |  | | |
| 4.6 | Мост гимнастический подкидной | | | | | | | Г | | | |  | | |
| 4.7 | Скамейка гимнастическая жёсткая | | | | | | | Г | | | |  | | |
| 4.8 | Скамья атлетическая наклонная | | | | | | | Г | | | |  | | |
| 4.9 | Коврик гимнастический | | | | | | | Г | | | |  | | |
| 4.10 | Маты гимнастические | | | | | | | г | | | |  | | |
| 4.11 | Мяч набивной (1 кг) | | | | | | | г | | | |  | | |
| 4.12 | Мяч малый (теннисный) | | | | | | | г | | | |  | | |
| 4.13 | Скакалка гимнастическая | | | | | | | к | | | |  | | |
| 4.14 | Палка гимнастическая | | | | | | | г | | | |  | | |
| 4.15 | Обруч гимнастический | | | | | | | г | | | |  | | |
| 4.16 | Коврики массажные | | | | | | | г | | | |  | | |
| 4.17 | Секундомер | | | | | | | к | | | |  | | |
| 4.18 | Сетка для переноса малых мячей | | | | | | | к | | | |  | | |
| 4.19 | Длинная скакалка | | | | | | | к | | | |  | | |
| 4.20 | Мячи малые | | | | | | | к | | | |  | | |
| 4.21 | Ракетки для настольного тенниса | | | | | | | г | | | |  | | |
| 4.22 | Сетки для настольного тенниса | | | | | | | д | | | |  | | |
| 4.23 | Теннисные столы | | | | | | | д | | | |  | | |
| *Лёгкая атлетика* | | | | | | | | | | | | | | |
| 4.24 | | | | Планка для прыжков в высоту | | | | | д | | | |  | |
| 4.25 | | | | Стойка для прыжков в высоту | | | | | д | | | |  | |
| 4.26 | | | | Фишки разметочные | | | | | г | | | |  | |
| 4.27 | | | | Мячи для метания 150 гр. | | | | | д | | | |  | |
| 4.28 | | | | Рулетка измерительная (10м) | | | | | г | | | |  | |
| 4.29 | | | | Резинка для прыжков в высоту | | | | | д | | | |  | |
| 4.30 | | | | Секундомер | | | | | Г | | | |  | |
| *Подвижные и спортивные игры* | | | | | | | | | | | | | |
| 4.31 | | | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | | | д | | | | |  | | |
| 4.32 | | | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | | | г | | | | |  | | |
| 4.33 | | | Мячи баскетбольные | | | г | | | | |  | | |
| 4.34 | | | Сетка для переноса и хранения мячей | | | д | | | | |  | | |
| 4.35 | | | Жилетки игровые с номерами | | | г | | | | |  | | |
| 4.36 | | | Стойки волейбольные универсальные | | | д | | | | |  | | |
| 4.37 | | | Сетка волейбольная | | | д | | | | |  | | |
| 4.38 | | | Мячи волейбольные | | | г | | | | |  | | |
| 4.39 | | | Кегли | | | д | | | | |  | | |
| 4.40 | | Ворота для мини-футбола | | | д | | | | |  | | | |
| 4.41 | | Сетка для ворот мини-футбола | | | д | | | | |  | | | |
| 4.42 | | Мячи футбольные | | | г | | | | |  | | | |
| 4.43 | |  | | | г | | | | |  | | | |
| 4.44 | | Ворота для ручного мяча | | | д | | | | |  | | | |
| 4.45 | | Мячи для ручного мяча | | | г | | | | |  | | | |
| 4.46 | | Компрессор для накачивания мячей | | | д | | | | |  | | | |
| *Туризм* | | | | | | | | | | | | | |
| 4.47 | | Палатки туристские (двухместные) | | | г | | | | |  | | | |
| 4.48 | | Рюкзаки туристские | | | г | | | | |  | | | |
| 4.49 | | Комплект туристский бивуачный | | | д | | | | |  | | | |
| 4.50 | | Карабины | | | г | | | | |  | | | |
| 4.51 | | Коврики туристические | | | д | | | | |  | | | |
| *Средства первой помощи* | | | | | | | | | | | | | |
| 5.52 | | | Аптечка медицинская | | | | д | | | |  | | |
| *Дополнительный инвентарь* | | | | | | | | | | | | | |
| 5.53 | | | Доска аудиторная с магнитной поверхностью | | | | д | | | | Доска передвижная | | |
| 6 | | | **Спортивные залы (кабинеты)** | | | | | | | | | | |
| 6.1 | | | Спортивный зал игровой | | | |  | | | | С раздевалками для мальчиков и девочек | | |
| 6.2 | | Кабинет учителя | | | | | |  | | Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды | | | |
| 6.3 | | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | | | | | |  | | Включает в себя стеллажи, контейнеры | | | |
| **7** | | **Пришкольный стадион (площадка)** | | | | | | | | | | | |
| 7.1 | | Легкоатлетическая дорожка | | | Д | | | | |  | | | |
| 7.2 | | Сектор для прыжков в длину | | | д | | | | |  | | | |
| 7.3 | | Сектор для прыжков в высоту | | | д | | | | |  | | | |
| 7.4 | | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | | | д | | | | |  | | | |
| 7.5 | | Площадка игровая баскетбольная | | | д | | | | |  | | | |

Условные обозначения: Д- демонстрационный экземпляр (1экз); К-комплект(из расчета на каждого учащегося, исходя из реального наполняемости класса; Г- комплект. Необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько человек.

**8.-Планируемые результаты**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

– 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;

– 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;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

*Учащиеся должны знать*:

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

*Уметь*:

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать рыжим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

*Двигательные умения, навыки и способности*:

*В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбеге с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180º - 360º; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коны высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90º и 180º, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленах не сгибать) касаться пальцами рук поля.

*В единоборствах:* осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круг".

*В подвижных играх:* уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

*Физическая подготовленность:* показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с) | 6.5 | 7.0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места (см)  Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз) | 130  5 | 125  4 |
| К выносливости | Бег 1000 м | Без учета времени | |
| К координации | Челночный бег 3x10 м (с) | 11.0 | 11.5 |

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

*Способы спортивной деятельности:* осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

*Способы поведения на занятиях физическими упражнениями:* соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.