Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение

основная общеобразовательная школа № 17

села Гофицкое муниципального образования

Лабинский район

 «Утверждено»

 решением педсовета

 протокол № 1 от 30 августа 2013г

 Председатель педсовета

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /С.М.Громов/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**По** физической культуре

**Степень обучения**  начальное общее 1- 4 классы

**Количество часов** 3 **Уровень** базовый

**Учитель**: Величко Павел Николаевич

**Программа разработана на основе** примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного

стандарта начального общего образования ( Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373)

**1.Пояснительная записка**

 Рабочая программа разработана на основе стандарта начального общего образования

( Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373)

Программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями федерального образовательного стандарта начального общего образования к результатам освоения младшими школьниками основ начального курса физической культуры.

**2. Общая характеристика учебного предмета**

Целью примерной программы по физической культуре является 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 обучения физической культуре 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, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- 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 материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической 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».

**3. Описание места учебного предмета в учебном плане**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч, из них в 1 классе 99ч (3ч в неделю, 33 учебных недели), по 102 ч во 2, 3 и 4 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

1. **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

**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.

1. **Содержание учебного предмета**

 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 основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Кроссовая подготовка». 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 настоящей программы допускается для бесснежных районов РФ заменять тему «Лыжные гонки» на освоение содержания темы «Кроссовая подготовка» и «Подвижные игры». В то же время, в отсутствие реальных возможностей для освоения школьниками содержания раздела «Плавание», разрешается заменять его содержание легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями.

 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.

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

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

 *Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок 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 от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений

***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 физической 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 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 и перелезания, 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.

**Кросовая подготовка.** Передвижение по слабопересеченной местности; бег в равномерном темпе в чередовании с ходьбой, кросс до 1000 м.

 **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 кроссовой подготовки*: эстафеты в передвижении по дистанции, 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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Народные подвижные игры разных народов.

1. **Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема, содержание курса | 1 класс | 2 класс | 3 класс | 4 класс | Основные виды учебной деятельности |
| Базовая часть | 78 | 78 | 78 | 78 |  |
| **Что надо знать (Основы знаний)** |
| 1. Когда и как возникли физическая культура и спорт | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | 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 |
| 2.Современные Олимпийские игрыИсторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (лет­них и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олим­пийские чемпионы по разным видам спорта | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпий­ских игр.Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных рос­сийских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр |
| 3. Что такое физическая культураФизическая 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 | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | 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 |
| 4. 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.Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спи­ны, для укрепления мышц стоп ног. | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организмаХарактеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно- сосу­дистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. |
| 5. Сердце и кровеносные сосудыРабота сердечно- сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с по­мощью занятий физическими упраж­нениями | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | 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 |
| 6. Органы чувствРоль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упраж­нения для органов зрения.Орган осязания — кожа. Уход за кожей | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств.Объясняют роль зрения и слуха при выполнении ос­новных движений.Выполняют специальные упражнения для органовзрения.Анализируют советы, как беречь зрение, слух, какухаживать за кожей.Дают ответы на вопросы к рисункам.Анализируют ответы своих сверстников |
| 7.Личная гигиенаПравила личной гигиены (соблюде­ние чистоты тела, волос, ногтей и по­лости рта, смена нательного белья) | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | Учатся правильному выполнению правил личной ги­гиены.Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.  |
| 8.ЗакаливаниеУкрепление здоровья средствами за­каливания. Правила проведения зака­ливающих процедур.  | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур.Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников |
| 9.Мозг и нервная системаМестонахождение 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 | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | 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 |
| 10.Органы дыханияРоль 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 | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное) |
| 11. Органы пищеваренияРабота органов пищеварения.Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и рабо­ты кишечника | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | Получают представление о работе органов пищева­рения.Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи |
| 12. Пища и питательные веществаВещества, которые человек получа­ет вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для по­полнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвое­нию пищи. | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | 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. |
| 13. Вода и питьевой режимПитьевой режим при занятиях фи­зическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | Усваивают азы питьевого режима во время трениров­ки и похода.Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников |
| 14. Тренировка ума и характераРежим 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. | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | 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. |
| 15. Спортивная одежда и обувьТребования 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. | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Оце­нивают собственное выполнение требований к одеж­де и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеж­дой и обувью |
| 16. СамоконтрольПонятие 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) 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. | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | 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.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. |
| 17. Первая помощь при травмахТравмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнения­ми (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | 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. |
| Что надо уметь |
| **Бег, ходьба, прыжки, метание (легкоатлетические упражнения)**1—2 классы*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—3 препятствий 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—4 мин, 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 15м (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 обозна­чено) 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 40 см, 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 расстояния 4—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. *Самостоятельные занятия.* Равно­мерный бег (до 6мин). Соревнова­ния на короткие дистанции (до 30 м). 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.*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.*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 при­земления); 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 (1,5x1,5м) с расстояния 4—5м. 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 (1,5x1,5 м) с расстояния 5—6 м. Бросок набивного мяча (1кг) двумя рукамииз-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) | 21 | 21 | 21 | 21 | 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 освоенияДемонстрируют 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.Составляют комбинации из числа разученных упраж­нений и выполняют их.Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.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.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 (Гимнастика с элементами акробатики)**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.1—2 классы*Освоение общеразвивающих упраж­нений с предметами, развитие ко­ординационных, силовых способно­стей и гибкости.* Общеразвивающие 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 стоя и лежа; 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, скоростно-силовых 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 кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.*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 60 см) 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!».*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) обще-развивающих 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; стоика на лопатках; «мост» из поло­жения лёжа на спине. Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и пе­рекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.*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*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.*Освоение строевых упражнений.* Ко­манды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; 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 общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на рав­новесие, танцевальных упражнений. | 18 | 18 | 18 | 18 | Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.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 безопасностиОписывают 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.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.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.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 перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.Оказывают помощь сверстникам в освоении упраж­нений 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.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.Различают строевые команды.Точно выполняют строевые приёмы.Составляют комбинации из числа разученных упраж­нений и выполняют их.Соблюдают правила безопасности |
| **Играем все! (Подвижные игры)**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». «Метко в цель».*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». 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, ори­ентирование 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.*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.*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*При соответствующей игровой подготовке рекомендованные для 3 и 4 классов игры можно проводить в 1 и 2 классах* | 18 | 18 | 18 | 18 | 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.Используют действия данных подвижных игр дл развития координационных кондиционных способностейПрименяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.Используют подвижные игры для активного отдыха.Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.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.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.Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре |
| **Все на лыжи! (Лыжная подготовка)****Кроссовая подготовка***Овладение знаниями.* Основные тре­бования к одежде и обуви во время за­нятий. Значение занятий кроссовой подготовкой для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму. Техника безопасности при кроссовой подготовкой.1—2 классы*Освоение техники кроссовой подготовки.* Передвижение бегом в чередовании с ходьбой. Передвижение в медленном темпе. Бег по слабопересеченной местности. Преодоление небольших подъемов и спусков. Пере­движение по дистанции до 1000 м.3—4 классы*Освоение техники кроссовой подготовки* Передвижение бегом в чередовании с ходьбой. Передвижение в медленном темпе. Передвижение в равномерном темпе. Бег по слабопересеченной местности. Преодоление небольших подъемов и спусков. передвижение по скользкому, мягкому грунту. Пере­движение по дистанции до 1000 м. |  21 | 21 | 21 | 21 | Объясняют назначение понятий и терминов, относя­щихся к кроссовой подготовке.Описывают технику передвижения по слабопересеченной местности.Осваивают её под руководством учителя и самостоя­тельно, выявляют и устраняют ошибки.Варьируют способы передвижения по дистанции в зави­симости от особенностей пересеченной местности.Применяют передвижение по дистанции для развития ко­ординационных способностей и выносливости, кон­тролируют скорость бега по частоте сердеч­ных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместного освоения техники передвижения по дистанции, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бе­гом свежем воздухе.Используют кроссовую подготовку в организации активного отдыха |
| Вариативная часть | 24 | 24 | 24 | 24 |  |
| **Связанный с региональными и национальными особенностями****-Основы туризма**Техника безопасности на уроках туризма; правила передвижения в пешеходном походе; ознакомление детей с различными видами препятствий в пешеходном туризме и способами их преодоления; преодоление туристской полосы препятствия; обучение детей обращению и передвижению с рюкзаком; ознакомление с правилами расположения туристского лагеря; переправа по бревну с горизонтальным маятником; установка палатки; переправа по кочкам; навесная переправа; переправа по параллельным перилам; переправа в брод; преодоление завала; работа с компасом и картой; устройство компаса; обучение ориентированию на местности различными способами; ориентирование на местности с помощью компаса; обучение движению по азимуту.(к.у.)- **подвижные игры***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». | 12 | 12 | 12 | 12 | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности.Соблюдают правила безопасности.Используют занятия туризмом для развития координационных кондиционных способностейПрименяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.Используют походы и соревновании по туризму для активного отдыхаВзаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности.Соблюдают правила безопасности.Используют действия данных подвижных игр дл развития координационных кондиционных способностейПрименяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.Используют подвижные игры для активного отдыха. |
| **По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой****-подвижные игры***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».*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. | 12 | 12 | 12 | 12 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности.Соблюдают правила безопасности.Используют действия данных подвижных игр дл развития координационных кондиционных способностейПрименяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.Используют подвижные игры для активного отдыха.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.Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре |

 **7.Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № n/n | 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.  | к | Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федера­ции, и пособия входят в би­блиотечный фонд |
| 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 | Портреты выдающихся спортсменов, деяте­лей физической культуры, спорта и олим­пийского движения |  |  |
| 3 | Технические средства обучения |
| 3.1 | Мегафон | д |  |
| 3.2 | Мультимедийный компьютер | д | Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения/ записи компакт-дисков, аудио- и видеовходы/выходы, возможность выхода в Интер­нет. Оснащён акустически­ми колонками С пакетом прикладных программ (тек­стовых, табличных, графиче­ских и презентационных) |
| 3.3 | Сканер | д |  |
| 3.4 | Принтер лазерный | д | Может входить в материаль­но-техническое оснащение образовательного учрежде­ния |
| 3.5 | Копировальный аппарат | д | Может входить в материаль­но-техническое оснащение образовательного учрежде­ния |
| 4 | Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование |
| 4.1 | Стенка гимнастическая | г |  |
| 4.2 | Козёл гимнастический | г |  |
| 4.3 | Конь гимнастический | Г |  |
| 4.4 | Перекладина гимнастическая | Г |  |
| 4.5 | Канат для лазанья с механизмом крепления | Г |  |
| 4.6 | Мост гимнастический подкидной | Г |  |
| 4.7 | Скамейка гимнастическая жёсткая | Г |  |
| 4.8 | Маты гимнастические | Г |  |
| 4.9 | Мяч малый (теннисный) | К |  |
| 4.10 | Скакалка гимнастическая | К |  |
| 4.11 | Обруч гимнастический | к |  |
| 4.12 | Секундомер настенный с защитной сеткой | д |  |
|  | *Лёгкая атлетика* |
| 4.13 | Планка для прыжков в высоту | д |  |
| 4.14 | Стойка для прыжков в высоту | д |  |
| 4.15 | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | г |  |
| 4.16 | Рулетка измерительная (10м, 50м) | Д |  |
|  | *Подвижные и спортивные игры* |
| 4.17 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | д |  |
| 4.18 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | г |  |
| 4.19 | Мячи баскетбольные для мини-игры | г |  |
| 4.20 | Сетка для переноса и хранения мячей | Д |  |
| 4.21 | Жилетки игровые с номерами | г |  |
| 4.22 | Стойки волейбольные универсальные | Д |  |
| 4.23 | Сетка волейбольная | Д |  |
| 4.24 | Мячи волейбольные | г |  |
| 4.25 | Мячи футбольные | г |  |
| 4.26 | Мячи для ручного мяча | г |  |
| 4.27 | Компрессор для накачивания мячей | д |  |
|  | *Туризм*  |
| 4.28 | Палатки туристские (двухместные) | г |  |
| 4.29 | Рюкзаки туристские | г |  |
| 4.30 | Комплект туристский бивуачный | д |  |
|  | *Измерительные приборы* |
| 4.31 | Весы медицинские с ростомером | д |  |
|  | *Средства первой помощи* |
| 4.32 | Аптечка медицинская | д |  |
|  | *Дополнительный инвентарь* |
|  |  |  |  |
| 5 | Спортивные залы (кабинеты) |
| 5.1 | Спортивный зал игровой |  | С раздевалками для мальчи­ков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические ска­мейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек |
| 5.2 | Зоны рекреации |  | Для проведения динамиче­ских пауз (перемен) |
| 5.3 | Кабинет учителя |  | Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды |
| 5.4 | Подсобное помещение для хранения инвен­таря и оборудования |  | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
| 6 | Пришкольный стадион (площадка) |
| 6.1 | Легкоатлетическая дорожка | Д |  |
| 6.2 | Сектор для прыжков в длину | Д |  |
| 6.3 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д |  |
| 6.4 | Площадка игровая баскетбольная | Д |  |
| 6.5 | Площадка игровая волейбольная | Д |  |

*Примечание.* Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26—30 учащихся). Условные обозначения:

Д —демонстрацион­ный экземпляр (1экз.);

К—комплект (из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной напол­няемости класса);

 Г —комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

**8.Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.**

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

• начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

• начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

• узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

• освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно - оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

• научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

• освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

• научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

• научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

• приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

• освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

 Знания о физической культуре

Выпускник научится:

• ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

• раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

• ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

• организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

• выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

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

 Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

• отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

• организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

• измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

• вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

• целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

• выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

• выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

• выполнять организующие строевые команды и приёмы;

• выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

• выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);

• выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

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

Выпускник получит возможность научиться:

• сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

• выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

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

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Личностные результаты:**

— активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявление положительных качеств личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказание бескорыстной помощи своим сверстникам,

нахождение с ними общего язык и общих интересов.

**Метапредметные результататы**:

— характеристика явления (действия и поступки), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

— общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планирование собственной деятельности, распределение

нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения;

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

— видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

— оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

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

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

**Предметные результаты**:

— планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

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

— представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

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

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

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

— бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

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

— характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;

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

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

— подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

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

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

|  |  |
| --- | --- |
| Обсуждено на заседании МО протокол № 1 от 29.08.2013 Руководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Симонова Е.А./   | .Согласованои.о.зам УВР\_\_\_\_\_Яцукова М.Н.29.08.2013   |

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