**ПРОГРАММА КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА »**

**В 1 - 4 КЛАССАХ**

Программа составлена учителе м

начальных классов

СУДАКОВОЙ

АЛЕКСАНДРОЙ

ИВАНОВНОЙ

на основе авторской учебной программы

«Физическая культура*» Лях*

2011 г.

1. **Пояснительная записка**

**Программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ МоиН РФ от 06.10.2009 г. №373).**

**Программа по физической культуре включает три раздела: пояснительную записку, основное содержание с распределением учебных часов по разделам курса, последовательность изучения тем и разделов; требования к уровню подготовки выпускников.**

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

Учитывая эти особенности, **целью** **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 ре\_

шением 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 возрастными 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».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Структура курса**

*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.

1. **Общая характеристика 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», «Лыжные гонки» и «Плавание». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

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

При планировании учебного материала настоящей программы допускается для бесснежных районов РФ заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Гимнастика» и «Подвижные игры». В то же время, в отсутствие реальных возможностей для освоения школьниками

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

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

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.

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

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ по видам спорта, в настоящей программе жизненно важные навыки и умения рас­пределяются по соответствующим темам программы: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжные гонки»».

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

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

**В III классе** в программный материал вводится обучение школьников плаванию. При этом увеличивается объем физических упражнений повышенной координационной сложности из базовых видов спорта (легкой атлетики, гимнастики и акробатики, лыжных гонок, футбола, волейбола и баскетбола), прикладных физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и оборудования.

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

Теоретический материал тесно связан с практическим мате­риалом, который школьники осваивают в динамике от I к ГУ классу. Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, орга­низацией самостоятельных занятий физическими упражнениями. По мере усвоения этих знаний во II и III классах вводятся сведе­ния, касающиеся основных понятий физического воспитания (физическая подготовка и физические качества, физические упражнения и формы организации самостоятельных занятий).

*Распределение программного материала в учебных часах по урокам физической культуры:*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы и темы | Количество часов (уроков) | | | |
| класс | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1.Знания о физической культуре | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2.Способы физкультурной деятельности | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3.Физическое совершенствование: |  |  |  |  |
| гимнастика с основами акробатики | 16 | 18 | 16 | 16 |
| легкая атлетика | 14 | 16 | 12 | 10 |
| лыжные гонки | 12 | 12 | 12 | 12 |
| подвижные игры | 18 | 16 | 12 | 10 |
| общеразвивающие упражднения | В содержании соответствующих разделов программы | | | |

1. **Место предмета в учебном плане**

Федеральный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений отводит 66 часов в 1 классе и по 68 часов во 2, 3 и 4 классах для обязательного изучения курса «Физическая культура» на базовом уровне из расчета 2 учебных часа в неделю.

**4. Содержательное и методическое обеспечение курса:**

**1.Лях программа**

**2.**

**5.Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

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.

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 направленостью* 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).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

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

Для полной реализации содержания программы по физической культуре руководству школы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, создавать внутришкольные зоны рекреации и пришкольные комплексные спортивные площадки, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

*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).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

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

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

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

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

- излагать факты истории развития физической культуры,

- характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

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

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Раздел «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 или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное 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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

**Раздел «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 простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

• измерять показатели физического развития (рост и массу тела) 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

**Раздел «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 для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\*В блоке **«Выпускник получит возможность научиться»** приводятся и *выделяются курсивом* планируемые результаты, описывающие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих опорную систему или выступающих как пропедевтика для дальнейшего изучения данного предмета.

• выполнять организующие строевые команды и приемы;

• 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);

• 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 упрощенным правилам;*

• *плавать, в том числе спортивными способами;*

• *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

1. **Содержание учебного предмета**

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | Классы | | | | | | | |
| 1 кл. | | 2 кл. | | 3 кл. | | 4 кл. | |
| Кол.  часов | №  ур. | Кол.  часов | №  ур. | Кол.  часов | №  ур. | Кол.  часов | №  ур. |
| 1 | Основы  знаний | В процессе уроков | | | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 8 | 1-8 | 8 | 1-8 | 8 | 1-8 | 8 | 1-8 |
| 3 | Гимнастика | 6 | 9-14 | 6 | 9-14 | 6 | 9-14 | 6 | 9-14 |
| 4 | Подвижные игры | 10 | 15-24 | 10 | 15-24 | 10 | 15-24 | 10 | 15-24 |
| 5 | Лыжная подготовка | 14 | 25-38 | 16 | 25-40 | 16 | 25-40 | 16 | 25-40 |
| 6 | Гимнастика | 6 | 39-44 | 6 | 41-46 | 6 | 41-46 | 6 | 41-46 |
| 7 | Подвижные игры | 14 | 45-58 | 14 | 47-60 | 14 | 47-60 | 14 | 47-60 |
| 8 | Легкая атлетика | 8 | 59-66 | 8 | 61-68 | 8 | 61-68 | 8 | 61-68 |

**1 КЛАСС (66 часов)**

**Знания о физической культуре**

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

*Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

*Легкая атлетика*

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

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

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

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

*Лыжные гонки*

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

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

*Подвижные игры*

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору»,* «Раки», «Тройка», «Бой петухов», *«Совушка»,* «Салки-догонялки», *«Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»1;* игровые задания с использованием строевых упражнений типа: *«Становись—разойдись», «Смена мест».*

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

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

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

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

*Общеразвивающие физические упражнения на* развитие основ­ных физических качеств.

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

## Тематическое планирование 1 класс.

## 

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | | Тема урока | Дата проведения |
| 1 | | Урок-игра. Построение в шеренгу, колонну. П/ и «Салки». |  |
| 2 | | Построение в шеренгу, колонну. П/ и «Совушка», «Запрещённое движение». |  |
| 3 | | Урок-игра. Строевые упражнения. Бег 30 м, п/и « К своим флажкам». |  |
| 4 | | Челночный бег, прыжок в длину с места, п/и «Класс, смирно!». |  |
| 5 | | Урок-игра. Прыжки на одной, на двух ногах. КДК. П/и «Запрещённое движение». |  |
| 6 | | КДК – подтягивании, поднимание туловища, п/и «Класс, смирно!». |  |
| 7 | | Урок-зачёт. КДК – бег 6 мин, п/ и «Салки». |  |
| 8 | | П/и «Бой петухов». |  |
| 9 | | Урок-игра. Разучивание игр «За флажками», «Охотник и зайцы». |  |
| 10 | | Разучивание игры «Белые медведи". |  |
| 11 | | Разучивание игры «Охотник и зайцы». |  |
| 12 | | Урок-игра. Разучивание игры «Охотник и утки». |  |
| 13 | | Разучивание игры «Море волнуется раз». |  |
| 14 | | Урок-игра «Охотник и утки». |  |
| 15 | | Игра «Море волнуется раз». |  |
| 16 | | Передача мяча. |  |
| 17 | | Передача мяча. |  |
| 18 | | Передача мяча. |  |
| 19 | | Передача мяча. |  |
| 20 | | Передача мяча. |  |
| 21 | | Ходьба с хлопками. Прыжки. |  |
| № | | Тема урока |  |
| 22 | | Эстафеты «Челнок», «Переноска арбузов». |  |
| 23 | | Бег «змейкой». Эстафеты. |  |
| 24 | | Бег с прыжками, приставными шагами. |  |
| 25 | Ловля теннисного мяча. | |  |
| 26 | Ловля теннисного мяча. Эстафеты. | |  |
| 27 | Броски, ловля, старт из положения сидя. | |  |
| 28 | Игровые действия эстафет. | |  |
| 29 | Разучивание эстафет «Вызов номеров», «Картошка». | |  |
| 30 | Разучивание эстафеты «Паучок». | |  |
| 31 | Обучение игровым действиям эстафет. | |  |
| 32 | Эстафеты. | |  |
| 33 | Совершенствование разученных ранее упражнений. | |  |
| 34 | Совершенствование разученных ранее упражнений. | |  |
| 35 | Хват и передача большого баскетбольного мяча. ОРУ. | |  |
| 36 | Передача большого баскетбольного мяча. | |  |
| 37 | Ведение баскетбольного мяча. Прыжки через скакалку. | |  |
| 38 | Прыжки через скакалку. Разучивание игры «Попрыгунчики-воробьи». | |  |
| 39 | Ведение мяча. | |  |
| 40 | Ловля баскетбольного мяча. Ведение мяча. | |  |
| 41 | Ловля баскетбольного мяча. Ведение мяча. | |  |
| 42 | Закрепление: ловля, ведение мяча. | |  |
| 43 | Перекаты назад, набок. П/и «Удочка». | |  |
| 44 | Перекаты назад, набок. | |  |
| 45 | Кувырок вперёд. П/и «Поймай лягушку». | |  |
| 46 | Кувырок вперёд. | |  |
| 47 | Прыжки со скамейки. | |  |
| 48 | Прыжки со скамейки. | |  |
| 49 | Лазанье по гимнастической стенке, прыжки с высоты. | |  |
| № | Тема урока | |  |
| 50 | Лазанье по гимнастической стенке. | |  |
| 51 | Игра «Альпинисты». | |  |
| 52 | Бросок и ловля теннисного мяча. | |  |
| 53 | Бросок и ловля теннисного мяча. | |  |
| 54 | Бросок и ловля теннисного мяча. | |  |
| 55 | Бросок и ловля теннисного мяча. | |  |
| 56 | Техника ходьбы и бега. | |  |
| 57 | Техника ходьбы и бега. | |  |
| 58 | Бросок и ловля теннисного мяча. | |  |
| 59 | Бросок теннисного мяча из-за головы. | |  |
| 60 | Бросок теннисного мяча из-за головы. | |  |
| 61 | Метание и ловля теннисного мяча. | |  |
| 62 | Метание и ловля теннисного мяча. | |  |
| 63 | Броски и ловля теннисного мяча. | |  |
| 64 | Контроль за развитием двигательных качеств: ловкость, гибкость. | |  |
| 65 | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. | |  |
| 66 | Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 1 мин. | |  |

**2 КЛАСС (68 часов)**

**Знания о физической культуре**

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

*Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

*Легкая атлетика*

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег ЗхЮ м, бег с изменением частоты шагов.

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

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

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

*Лыжные гонки*

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке. *Подъем* «лесенкой». *Торможение* « п лу го м ».

*Подвижные игры*

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

*На материале раздела «Легкая атлетика»:*

*«Точно* в мишень», *«Вызов номеров», «Шишки — желуди — орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».*

*На материале раздела «Лыжные гонки»:*

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

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

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

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

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

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

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

**Тематическое планирование уроков физкультуры во 2 классе**.

2 часа в неделю. Всего 68 часов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п\п** | **Темы уроков** | **дата** |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности. |  |
| 2. | Ознакомить с равнением в шеренге, развивать выносливость в беге в чередовании с ходьбой. |  |
| 3. | Разучить повороты на месте переступанием, развивать выносливость в беге |  |
| 4. | Повторить повороты на месте переступанием, развивать выносливость ,метание в горизонтальную цель. |  |
| 5. | Метание малого мяча в горизонтальную цель, прыжки с высоты. |  |
| 6. | Метание малого мяча в горизонтальную цель, прыжки с высоты. |  |
| 7. | Повороты на месте прыжком, построение в круг. |  |
| 8. | Ходьба с остановками в движении по сигналу, развивать выносливость в беге |  |
| 9. | Разучить повороты на месте переступанием и прыжком, разбег с толчком. |  |
| 10. | Прыжки в длину с места, построение в круг. |  |
| 11. | Ходьба с приставными шагами ,прыжки в длину с места. |  |
| 12. | Построение в две шеренги по расчету, перебрасывание мяча в парах. |  |
| 13. | Шаг галопа, прыжки в длину с разбега с отталкиванием. |  |
| 14. | Шаг галопа, перебрасывание мяча в шеренгах. |  |
| 15. | Повороты на месте, упражнении в равновесии. |  |
| 16. | Повторить упражнение в равновесии, переползание по скамейке на четвереньках. |  |
| 17. | Прыжки с мячом, упражнения в равновесии. |  |
| 18. | Расчет по два и пере строение в две шеренги. |  |
| 19. | Прыжки через короткую скакалку ,переползание по гимнастической скамейке. |  |
| 20. | Прыжки через короткую скакалку ,удары мяча о пол. |  |
| 21. | Лазание по гимнастической стенке, перебрасывание мяча в шеренгах. |  |
| 22. | Повторить упражнения в равновесии и лазанье. |  |
| 23. | Разучить танцевальный шаг, метание в вертикальную цель. |  |
| 24. | Танцевальный шаг с подскоком, метание в цель. |  |
| 25. | Упражнения в равновесии и прыжках. |  |
| 26. | Прыжок в высоту, упражнения с мячом. |  |
| 27. | Перебрасывание мяча через шнур, ползание и равновесии. |  |
| 28. | Перебрасывание мяча через сетку, ползание по прямой. |  |
| 29. | Ползание на животе по скамейке, броски мяча о пол. |  |
| 30. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, передача мяча в колонне и шеренге. |  |
| 31. | Повторить передачу мяча в колонне, упражнять в равновесии и переползании. |  |
| 32. | Повторить передачу мяча в колонне, упражнять в равновесии и переползании. |  |
| 33. | Техника безопасности при ходьбе на лыжах. |  |
| 34. | Построение в одну шеренгу с лыжами на руках, перестроение в колонну по два. |  |
| 35. | Повороты приставными шагами. Передвижение скользящим шагом. |  |
| 36. | Скользящий шаг палками. |  |
| 37. | Ходьба ступающим шагом, приставные шаги. |  |
| 38. | Спуск в основной стойке. |  |
| 39. | Спуск и подъем изученными способами. |  |
| 40. | Передвижение скользящим шагом. |  |
| 41. | Спуск в основной стойке. |  |
| 42. | Игровые упражнения на лыжах. |  |
| 43. | Передвижение скользящим шагом |  |
| 44. | Прыжок в длину с места. |  |
| 45. | Прыжки через короткую скакалку. |  |
| 46. | Прыжок в длину с места, лазанье. |  |
| 47. | Перелезание через скамейки, передача мяча. |  |
| 48. | Ходьба с выполнением заданий, перестроение в круг. |  |
| 49. | Прыжки через короткую скакалку. |  |
| 50. | Метание мяча в цель, упражнения в равновесии и ползание. |  |
| 51. | Ходьба с выполнением заданий, перестроение в круг. |  |
| 52. | Прыжок в длину с места, лазанье. |  |
| 53. | Метание мяча в вертикальную цель. |  |
| 54. | Перелезание через препятствие, упражнять в равновесии и прыжках. |  |
| 55. | Прыжки в высоту и метание на дальность. |  |
| 56. | Прыжки в высоту с прямого разбега. |  |
| 57. | Перелезание через препятствие, упражнять в равновесии и прыжках. |  |
| 58. | Удары мяча о пол в ходьбе. |  |
| 59. | Метание мяча на дальность , прыжки с продвижение вперёд. |  |
| 60. | Метание в цель, упражнять в равновесии. |  |
| 61. | Перебрасывание мячей в шеренгах. |  |
| 62. | Метание набивного мяча, прыжки в длину с разбега. |  |
| 63. | Метание набивного мяча, прыжки в длину с разбега. |  |
| 64. | Метание набивного мяча, прыжки в длину с разбега |  |
| 65. | Бег по кочкам, метание на дальность. |  |
| 66. | Прыжки в длину на дальность приземления. |  |
| 67. | Игровые упражнения и игры. |  |
| 68. | Контрольные. |  |

**3 КЛАСС (68 часов)**

**Знания о физической культуре**

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

*Гимнастика с основами акробатики*

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

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

*Легкая атлетика*

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

*Лыжные гонки*

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

*Поворот* переступанием..

*Подвижные игры*

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

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

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

*На материале спортивных игр:*

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

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

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

*Уровень физической подготовленности*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| мальчики девочки | | | | | |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз | 5 | 4 | 3 | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места | 150-160 | 131-149 | 120-130 | 143-152 | 126-142 | 115-125 |
| Бег 30 м с высокого старта | 5,8-5,6 | 6,3-5,9 | 6,6-6,4 | 6,3-6,0 | 6,5-5,9 | 6,8-6,6 |
| Бег 1000 м | 5,00 | 5,30 | 6,00 | 6,00 | 6,30 | 7,00 |
| Ходьба на лыжах 1 км | 8,00 | 8,30 | 9,00 | 8,30 | 9,00 | 9,30 |

**Тематическое планирование 3 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Дата проведения |
| 1 | Техника безопасности на уроках. Теоретические сведения. Элементы строя. ОРУ с большими мячами. Беговые упражнения. |  |
| 2 | Элементы строя. Прыжковые, беговые упражнения. Высокий старт. Эстафеты. Бег до 3 минут. |  |
| 3 | Элементы строя. ОРУ с большими мячами. Прыжковые упражнения .Бег до 3,5минут. |  |
| 4 | Элементы строя. ОРУ с большими мячами. Прыжок в длину с места –зачёт .Бег до 3, минут. |  |
| 5 | Элементы строя. Ходьба и бег с заданиями. ОРУ с в движении. Упражнения в метаниях. П/И»Зайцы в огороде» |  |
| 6 | Элементы строя. ОРУ в движении. Ходьба и бег с заданиями. Метание м. м. на дальность – зачёт. Бег до 4 минут. |  |
| 7 | Элементы строя. ОРУ в движении. Встречная эстафета с этапом до 30 м. |  |
| 8 | Элементы строя. Бег 30м. – зачёт. Передача мяча в парах. Бег до 4,5 минут. |  |
| 9 | Элементы строя. Встречные эстафеты с баскетбольными мячами. П/И»Салки» Бег до 4,5 минут. |  |
| 10 | Элементы строя. Метание м.м. в цель с 6 м. Челночный бег3х10м.- зачёт. |  |
| 11 | Элементы строя. ОРУ с мячами. Ловля, передача, ведение мяча на месте , в движении. Игра» Передал – садись» Бег до 5минут. |  |
| 12 | Элементы строя. Метание м.м. в цель. Многоскоки – зачёт. Поднимание туловища. Бег до 5,5 минут. |  |
| 13 | Элементы строя. Круговая эстафета с этапом до 20м. Бег до 5,5минут. |  |
| 14 | Шестиминутный бег. Ловля ,передача, ведение баскетбольного мяча. Бросок набивного мяча – зачёт. |  |
| 15 | Элементы строя. Ловля, передача, ведение баскетбольного мяча. Прыжки на скакалке с различными заданиями. |  |
| 16 | Элементы строя. ОРУ со скакалками. Прыжки на скакалке за 30 сек.- зачёт. П/и»Пустое место» |  |
| 17 | Преодоление полосы препятствий. П/и « Вызов номеров» |  |
| 18 | Подведение итогов четверти. Элементы строя. Линейная эстафета. Ловля, передача, ведение мяча. |  |
| 19 | Л/атлетика. Бег 300 м. Прыжки в высоту (зачет). |  |
| 20 | Общефизическая подготовка. Бег 500 м. Подъем корпуса |  |
| 21 | Общефизическая подготовка. Бег 500 м. Подъем корпуса. Отжимание. |  |
| 22 | Общефизическая подготовка. Бег 500 м. Отжимание. Подтягивание. Подвижные игры с предметами. |  |
| 23 | Т Техника безопасности на занятиях физкультурой. Личная гигиена. |  |
| 24 | Л/атлетика. Бег 500 метров. Челночный бег 3х10. Прыжки в длину с места. |  |
| 25 | Л/атлетика. Бег 500 м. Челночный бег 3х10(зачет). Прыжки с места в длину (зачет). |  |
| 26 | Т Гимнастика. Требование к инвентарю. Основные способы страховки и самостраховки при выполнении гимнастических упражнений. |  |
| 27 | Гимнастика. Акробатика. Упражнения на брусьях и перекладине. |  |
| 28 | Гимнастика. Акробатика. Упражнения на брусьях и перекладине. |  |
| 29 | Гимнастика Акробатика. Упражнения на брусьях и перекладине. |  |
| 30 | Гимнастика. Акробатика. Упражнения на брусьях и перекладине (зачет). Опорный прыжок. |  |
| 31 | Гимнастика. Основные гимнастические элементы (зачет). Опорный прыжок. |  |
| 32 | Гимнастика. Упражнения на гибкость (зачет). Составление гимнастической композиции. |  |
| 33 | Гимнастическая комбинация Опорный прыжок (зачет). |  |
| 34 | Гимнастическая комбинация (зачет). |  |
| 35 | Спортивные игры. История развития волейбола. Основные правила игры. |  |
| 36 | Волейбол. Основная стойка игрока. Верхняя передача мяча. |  |
| 37 | Волейбол. Основная стойка игрока. Верхняя и нижняя передача мяча.. |  |
| 38 | Волейбол. Передача мяча. Нижняя прямая подача мяча. |  |
| 39 | Волейбол. Верхняя и нижняя передача мяча. Нижняя прямая подача мяча. |  |
| 40 | Волейбол. Передача мяча партнеру. Нижняя прямая подача мяча. Двухсторонняя учебная игра. |  |
| 41 | Подвижные игры. Основные правила игры в сетбол. |  |
| 42 | Сетбол. Двухсторонняя учебная игра. |  |
| 43 | Сетбол. Техника атакующего броска. |  |
| 44 | Сетбол. Тактика игры. Учебная игра. |  |
| 45 | Сетбол. Виды подачи. Учебная игра. |  |
| 46 | Т Баскетбол. Основные правила игры. |  |
| 47 | Баскетбол. Прямолинейное ведение мяча. Передача мяча от груди. |  |
| 48 | Баскетбол. Ведение мяча. Повороты с мячом. Передача мяча. |  |
| 49 | Баскетбол. Ведение мяча. Передача мяча в движении. |  |
| 50 | Подвижные игры «Веселые старты» с применением баскетбольных мячей. |  |
| 51 | Баскетбол. Ведение мяча. Бросок мяча в кольцо. |  |
| 52 | Баскетбол. Двухсторонняя учебная игра 3х3. |  |
| 53 | Баскетбол. Двухсторонняя учебная игра 4х4. |  |
| 54 | Л/атлетика. Кросс 500 м. Прыжки в высоту. |  |
| 55 | Л/атлетика. Кросс 500 м. Прыжки в высоту. |  |
| 56 | Прыжки в высоту (зачет). Подвижные игры с мячом. |  |
| 57 | Л/атлетика. Кросс 500 и 1000м. Прыжки в длину с разбега. |  |
| 58 | Л/атлетика. Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега. |  |
| 59 | Л/атлетика. Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега. |  |
| 60 | Л/атлетика. Прыжки в длину с разбега (зачет). Метание мяча. |  |
| 61 | Л/атлетика. Прыжки в высоту. Метание мяча. |  |
| 62 | Л/атлетика. Кросс 500 и 1000 м. Подвижные игры с мячом. |  |
| 63 | Л/атлетика. Кросс 500 и 1000 м. Подвижные игры с мячом. |  |
| 64 | Т Л/атлетика. Виды л/ атлетических соревнований |  |
| 65 | Л/атлетика. Шестиминутный бег. Подвижные игры с мячом. |  |
| 66 | Футбол. Основные правила игры. Ведение мяча. |  |
| 67 | Футбол. Ведение мяча. Передача мяча. |  |
| 68 | Заключительное занятие. Внутриклассное соревнование «Шиповки юных». |  |

**4 КЛАСС (68 часов)**

**Знания о физической культуре**

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

*Гимнастика с основами акробатики*

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

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

*Легкая атлетика*

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

*Стартовое ускорение. Финиширование.*

*Лыжные гонки*

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

*Подвижные игры*

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

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

*На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатишься за два шага».*

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

*На материале спортивных игр:*

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

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

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

**Общеразвивающие упражнения**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»*

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах,в

седах; выпады и полушпагаты на месте; выкруты с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации движений:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения, с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседани­ями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, се­дах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию движений с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, ласточка на широкой ограниченной опоре с фиксацией равновесия различных положений); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (правым и левым боком, вперед и назад).

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

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

*На материале раздела «Легкая атлетика»*

*Развитие координации движений:* бег с изменяющимся на­правлением во время передвижения; бег по ограниченной опо­ре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег «с горки» в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски теннисного мяча в стенку и ловля его в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

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

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1—2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок «в горку»; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприсяде и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с нее.

*На материале раздела «Лыжные гонки»*

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

Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, с ускорением, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, прохождение тренировочных дистанций.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, раз  , кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа согнув­шись, кол-во раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м, с | 10,0 | 10,8 | 11,0 | 10,3 | 11,0 | 11,5 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| Плавание 50 м | Без учета времени любым способом | | | | | |

**Тематическое планирование 4 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Дата проведения |
| 1 | Т Лёгкая атлетика. Меры безопасности на занятиях физкультуры. |  |
| 2 | Л/атлетика. Кросс 500 метров. Метание мяча. Прыжок в длину с разбега. |  |
| 3 | Л/атлетика. Кросс 500 метров. Метание мяча. Прыжок в длину с разбега. |  |
| 4 | Л/атлетика. Кросс750 метров. Метание мяча. Прыжок в длину с разбега. |  |
| 5 | Л/атлетика. Кросс 1000 и 2000 метров без учета времени. Метание мяча. |  |
| 6 | Л/атлетика. Бег 30 метров. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча (зачет). |  |
| 7 | Л/атлетика. Бег 30 метров. Прыжок в длину с разбега (зачет). |  |
| 8 | Л/атлетика. Бег 30 метров(зачет).Эстафетный бег. |  |
| 9 | Л/атлетика. Шестиминутный бег. Подвижные игры с мячами. |  |
| 10 | Л/атлетика. Бег 60 м . Мини-футбол. |  |
| 11 | Л/атлетика. Бег 300 м. Строевая подготовка. Прыжки в длину с места. |  |
| 12 | Т Правила безопасности при занятиях в спортивном зале. |  |
| 13 | Л/атлетика. Бег 300 м. Строевая подготовка. Челночный бег 3х10. Прыжки в длину с места. |  |
| 14 | Л/атлетика. Бег 300 м. Челночный бег 3х10. Прыжки в длину с места. |  |
| 15 | Л/атлетика. Бег 300 м. Челночный бег 3х10. Прыжки в длину с места (зачет). |  |
| 16 | Л/атлетика. Бег 300 м. Челночный бег 3х10 (зачет). |  |
| 17 | Л/атлетика. Прыжки в высоту. |  |
| 18 | Л/атлетика. Прыжки в высоту. Общефизическая подготовка. |  |
| 19 | Л/атлетика. Бег 300 м. Прыжки в высоту (зачет). |  |
| 20 | Общефизическая подготовка. Бег 500 м. Подъем корпуса |  |
| 21 | Общефизическая подготовка. Бег 500 м. Подъем корпуса. Отжимание. |  |
| 22 | Общефизическая подготовка. Бег 500 м. Отжимание. Подтягивание. Подвижные игры с предметами. |  |
| 23 | Т Техника безопасности на занятиях физкультурой. Личная гигиена. |  |
| 24 | Л/атлетика. Бег 500 метров. Челночный бег 3х10. Прыжки в длину с места. |  |
| 25 | Л/атлетика. Бег 500 м. Челночный бег 3х10(зачет). Прыжки с места в длину (зачет). |  |
| 26 | Т Гимнастика. Требование к инвентарю. Основные способы страховки и самостраховки при выполнении гимнастических упражнений. |  |
| 27 | Гимнастика. Акробатика. Упражнения на брусьях и перекладине. |  |
| 28 | Гимнастика. Акробатика. Упражнения на брусьях и перекладине. |  |
| 29 | Гимнастика Акробатика. Упражнения на брусьях и перекладине. |  |
| 30 | Гимнастика. Акробатика. Упражнения на брусьях и перекладине (зачет). Опорный прыжок. |  |
| 31 | Гимнастика. Основные гимнастические элементы (зачет). Опорный прыжок. |  |
| 32 | Гимнастика. Упражнения на гибкость (зачет). Составление гимнастической композиции. |  |
| 33 | Гимнастическая комбинация Опорный прыжок (зачет). |  |
| 34 | Гимнастическая комбинация (зачет). |  |
| 35 | Спортивные игры. История развития волейбола. Основные правила игры. |  |
| 36 | Волейбол. Основная стойка игрока. Верхняя передача мяча. |  |
| 37 | Волейбол. Основная стойка игрока. Верхняя и нижняя передача мяча.. |  |
| 38 | Волейбол. Передача мяча. Нижняя прямая подача мяча. |  |
| 39 | Волейбол. Верхняя и нижняя передача мяча. Нижняя прямая подача мяча. |  |
| 40 | Волейбол. Передача мяча партнеру. Нижняя прямая подача мяча. Двухсторонняя учебная игра. |  |
| 41 | Волейбол. Верхняя передача мяча (зачет). Двухсторонняя игра в волейбол. |  |
| 42 | Волейбол. Верхняя и нижняя передача мяча (зачет). |  |
| 43 | Волейбол. Нижняя прямая подача мяча (зачет). |  |
| 44 | Волейбол. Двухсторонняя учебная игра. |  |
| 45 | Волейбол. Двухсторонняя учебная игра. |  |
| 46 | Т Баскетбол. Основные правила игры. |  |
| 47 | Баскетбол. Прямолинейное ведение мяча. Передача мяча от груди. |  |
| 48 | Баскетбол. Ведение мяча. Повороты с мячом. Передача мяча. |  |
| 49 | Баскетбол. Ведение мяча. Передача мяча. Атакующий бросок. |  |
| 50 | Баскетбол. Технические упражнения с мячом. Двухсторонняя игра 2х2. |  |
| 51 | Баскетбол. Технические упражнения с мячом. Двухсторонняя игра 3х3. |  |
| 52 | Баскетбол. Технические упражнения с мячом. Двухсторонняя игра. |  |
| 53 | Баскетбол. Двухсторонняя игра 3х3. |  |
| 54 | Л/атлетика. Кросс 500 м. Прыжки в высоту. |  |
| 55 | Л/атлетика. Кросс 500 м. Прыжки в высоту. |  |
| 56 | Прыжки в высоту (зачет). Подвижные игры с мячом. |  |
| 57 | Л/атлетика. Кросс 500 и 1000м. Прыжки в длину с разбега. |  |
| 58 | Л/атлетика. Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега. |  |
| 59 | Л/атлетика. Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега. |  |
| 60 | Л/атлетика. Прыжки в длину с разбега (зачет). Метание мяча. |  |
| 61 | Л/атлетика. Прыжки в высоту. Метание мяча. |  |
| 62 | Л/атлетика. Кросс 500 и 1000 м. Подвижные игры с мячом. |  |
| 63 | Л/атлетика. Кросс 500 и 1000 м. Подвижные игры с мячом. |  |
| 64 | Т Л/атлетика. Чемпионы России по легкой атлетике. |  |
| 65 | Л/атлетика. Шестиминутный бег. Подвижные игры с мячом. |  |
| 66 | Футбол. Основные правила игры. Ведение мяча. |  |
| 67 | Футбол. Ведение мяча. Передача мяча. |  |
| 68 | Комбинированная эстафета. |  |

**Тематическое планирование 1 класс 66 часов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание курса | Тематическое планирование | Характеристика деятельности учащихся |
| **Знания о физической культуре (1час)** | | |
| 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 | Понятие о физической культуре.  Основные способы передвижения человека.  Профилактика травматизма | **Определять** и кратко **характеризовать** физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Выявлять** различия в основных способах передвижения че­ловека.  **Определять** ситуации, требующие применения правил пре­дупреждения травматизма.  **Определять** состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий |
| **Из истории физической культуры (1 ч)** | | |
| История развития физической культуры и первых соревнований.  Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью | Возникновение первых соревнований.  Зарождение Олимпийских игр.  Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.  Развитие физической культуры в России в ХУИ-Х1Х вв. | **Пересказывать** тексты по истории физической культуры. **Понимать и раскрывать**  связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека |
| **Физические упражнения (1 час)** | | |
| Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.  Характеристика основных фи­зических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.  Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений | Представление о физических упражнениях.  Представление о физических качествах  Общее представление о физическом развитии.  Что такое физическая нагрузка.  Правила контроля за нагруз­кой по частоте сердечных сокращений | **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).  **Характеризовать** показатели физического развития.  **Характеризовать** показатели физической подготовки.  **Выявлять** характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений |
| **Способы физкультурной деятельности (1ч)** | | |
| Составление режима дня.  Выполнение простейших зака­ливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств | Режим дня и его планирование.  Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физ­культминутки, правила их со­ставления и выполнения.  Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.  Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.  Комплексы упражнений для развития физических качеств | **Составлять** индивидуальный режим дня.  **Отбирать и составлять** комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.  **Оценивать** свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур.  **Составлять** комплексы упражнений для формирования пра­вильной осанки.  **Моделировать** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости |
| **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч)** | | |
| Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.  Измерение частоты сердечных сокращений во время выполне­ния физических упражнений | Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств.  Измерение частоты сердечных сокращений | Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Измерять показатели развития физических качеств. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений |
| **Самостоятельные игры и развлечения (1 ч)** | | |
| Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) | Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элемен­тами соревновательной деятельности |
| **Физическое совершенствование (10ч)** | | |
| 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 | Оздоровительные формы занятий.  Развитие физических качеств. Профилактика утомления | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному вы­полнению упражнений в оздоровительных формах занятий,  **Моделировать** физические нагрузки для развития основных физических качеств.  **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  **Осваивать** навыки по самостоятельному выполнению упраж­нений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (50ч)** | | |
| **Гимнастика с основами акробатики (28ч)** | | |
| ***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.* Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке  ***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; прыжки со скакалкой.  ***Броски:*** большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.  ***Метание:*** малого мяча в вер­тикальную цель и на дальность | Движения и передвижения строем.  Акробатика.  Снарядная гимнастика  Прикладная гимнастика  ***Легкая атлетика***  Беговая подготовка.  Прыжковая подготовка  броски большого мяча  метание малого мяча | **Осваивать** универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  **Различать и выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Воль­но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».  **Описывать** технику разучиваемых акробатических упражне­ний.  **Осваивать** технику акробатических упражнений и акробати­ческих комбинаций.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений  **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  **Проявлять** качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.  **Описывать** технику гимнастических упражнений на снарядах.  **Осваивать** технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  **Выявлять и характеризовать** ошибки при выполнении гим­настических упражнений.  **Проявлять** качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.  **Описывать** технику гимнастических упражнений прикладной направленности.  **Осваивать** технику физических упражнений прикладной направленности.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки при выполнении гимнастичес­ких упражнений прикладной направленности.  **Проявлять** качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности  **Описывать** технику беговых упражнений.  **Выявлять** характерные ошиб­ки в технике выполнения бего­вых упражнений.  **Осваивать** технику бега раз­личными способами.  **Осваивать** универсальные умения контролировать величи­ну нагрузки по частоте сердеч­ных сокращений при выполне­ИИ беговых упражнений.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в па­рах и группах при разучивании и выполнении беговых упражне­ний.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и коор­динации при выполнении бего­вых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.  **Описывать** технику прыжко­вых упражнений  **Осваивать** технику прыжко­вых упражнений.  **Осваивать** универсальные умения контролировать величи­ну нагрузки по частоте сердеч­ных сокращений при выполне­ИИ прыжковых упражнений.  **Выявлять** характерные ошиб­ки в технике выполнения прыж­ковых упражнений.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в па­рах и группах при разучивании и выполнении прыжковых уп­ражнений.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и коор­динации при выполнении прыж­ковых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.  **Описывать** технику бросков большого набивного мяча.  **Осваивать** технику бросков большого мяча.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.  **Проявлять** качества силы, бы­строты и координации при выпол­нении бросков большого мяча.  **Описывать** технику метания малого мяча.  **Осваивать** технику метания малого мяча.  **Соблюдать** правила техники безопасности при метании мало­го мяча.  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча |
| **Лыжные гонки (10ч)** | | |
| ***Передвижение на лыжах разными способами***  *Повороты; спуски; подъемы; торможения* | Лыжная подготовка  Технические действия на лыжах | **Моделировать** технику базовых способов передвижения на лыжах.  **Осваивать** универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов |
| **Подвижные и спортивные игры (12 ч)** | | |
| *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, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  *На материале лыжной подго­товки:* эстафеты в передвижениях 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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола  ***общеразвивающие упражнения*** из базовых видов спорта | Подвижные игры  Спортивные игры  Общефизическая подготовка | **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной орга­низации и проведении подвижных игр.  **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр.  **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении тех­нических действий в подвижных играх.  **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятель­ности.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  **Описывать** разучиваемые технические действия из спор­тивных игр.  **Осваивать** технические действия из спортивных игр.  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении тех­нических действий из спортивных игр.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности  **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  **Осваивать** умения выполнять универсальные физические уп­ражнения.  **Развивать** физические качества |

***Литература:***

1. **Примерная** основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / [сост.Е. С. Савинов]. — М. : Просвещение, 2011.
2. **Лях**  Программа общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы. –
3. **Описание материально-технического обеспечения для преподавания учебного предмета.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Количество\*** | **Примечание** |
| Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) | | |
| Образовательные программы.  Журнал « Физическая культура в школе» | Д |  |
| Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | | |
| Учебно-практическое оборудование | | |
| Козел гимнастический. | П |  |
| Перекладина гимнастическая (пристеночная). | П |  |
| Стенка гимнастическая | П |  |
| Скамейка гимнастическая жесткая(4 м.) | П |  |
| Мячи : набивной 1,2 кг, мяч малый ( теннисный) . | К |  |
| Палка гимнастическая | К |  |
| Скакалка детская | П |  |
| Гимнастический подкидной мостик. | Д |  |
| Мат гимнастический | П |  |
| Гимнастические коврики | П |  |
| Обруч пластиковый детский | Д |  |
| Планка для прыжков в высоту. | Д |  |
| Рулетка измерительная | Д |  |
| Лыжи детские ( с креплениями и палками). | П |  |
| Щит баскетбольный тренировочный. | Д |  |
| Сетка для переноса и хранения мячей. | П |  |
| Волейбольная стойка универсальная. | К |  |
| Сетка волейбольная | Д |  |
|  |  |  |

Д – демонстрационный материал (не менее одного на класс),

К – полный комплект (на каждого ученика класса),

Ф - комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников),

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)