1. **Пояснительная записка**

Программа по предмету «Физическая культура» разработана для учащихся начальной школы лицея «Серпухов» в соответствии:

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ МО РФ № 373 от 06.10. 2009) (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);,

- с основной образовательной программой начального общего образования МОУ лицей «Серпухов», утвержденной приказом директора на основе Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования.

- с рекомендациями рабочей программы по физической культуре. Предметная линия учебников А.П.Матвеева, 1—4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. — М. : Просвещение, 2011;

- с возможностями УМК «Перспектива»;

- с учебным планом образовательного учреждения МОУ лицей «Серпухов».

***Целями*** учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Реализация целей учебной программы соотносится 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.

В авторскую программу А. П. Матвеева внесены следующие коррективы:

* изменилось количество часов, которые выделяются на изучение тем (т.к. составитель авторской программы Матвеев А.П. предоставил возможность учителям самостоятельно распределить данные часы по темам);
* в связи с тем, что есть учащиеся, имеющие ограниченные физические возможности, в программу внесены дополнительные уроки теоретической и практической направленности по включению их в процесс физической подготовки; для учащихся подготовительной и специальной групп здоровья были снижены нормативы, разработаны специальные упражнения для укрепления здоровья.

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все учащиеся лицея в зависимости от состояния здоровья распределяются на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую.

**К основной медицинской группе**для занятий физической культурой относят учащихся без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, благоприятным типом реакции кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку и уровнем ФП, соответствующим возрасту и полу.

Занятия физической культурой учащихся основной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания в полном объеме; разрешено посещение спортивных секций, участие в соревнованиях, подготовка и сдача нормативов физической подготовки соответственно возрасту, сдача практической части экзамена по предмету «Физическая культура». Учащимся основной группы разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастом.

**К подготовительной медицинской группе**для занятий физической культурой относят учащихся:

– без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, благоприятным типом кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку и уровнем ФП, не соответствующим возрасту и полу;

– с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, удовлетворительным или неблагоприятным типом реакции кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку;

– часто болеющих (3 и более раз в год);

– рекомендован перевод из основной медицинской группы после перенесенных заболеваний, травм и окончания сроков освобождения от занятий физической культурой на период, определяемый индивидуально медицинским учреждением.

Занятия физической культурой учащихся подготовительной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок, при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии противопоказаний с разрешения врача может проводиться подготовка и сдача нормативов физической подготовки соответственно возрасту, посещение спортивных секций со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок.

Физкультурно-оздоровительная работа с учащимися подготовительной группы проводится с учетом заключения врача.

**К специальной медицинской группе** относятся учащиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы.

К подгруппе «А» специальной медицинской группы относятся учащиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу.

К подгруппе «Б» специальной медицинской группы относятся учащиеся с патологическими отклонениями (необратимыми заболеваниями).

Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Занятия физической культурой с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе «Б» проводятся в медицинском учреждении (детская поликлиника, врачебно-физкультурный диспансер и др.) по ЛФК в соответствии с установленными нормативами и предоставлением в гимназию справки установленного образца.

Основными    **задачами**    физического    воспитания    учащихся,    отнесенных    по состоянию здоровья к **специальной медицинской группе,** являются:

—   укрепление   здоровья,   содействие   правильному   физическому   развитию   и закаливанию организма;

—  повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;

— повышение физической и умственной работоспособности;

— повышение иммунологической реактивности и сопротивляемости организма как средств борьбы с аллергизацией, провоцируемой простудными заболеваниями и наличием очагов хронической инфекции;

—  формирование правильной осанки, а при необходимости — ее коррекции;

— обучение рациональному дыханию;

— освоение основных двигательных умений и навыков;

— воспитание морально-волевых качеств;

—    воспитание интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и внедрение их в режим дня учащихся;

—   создание предпосылок,  необходимых для будущей трудовой деятельности учащихся.

Рабочая программа характеризуется направленностью:

— на реализацию принципа вариативности, обосновываю­щего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-техни­ческой оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учрежде­ния;

— на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечива­ющего развитие познавательной и предметной активности уча­щихся;

— на 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;

— на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

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

**2. Общая характеристика учебного предмета, курса**

Программа состоит из трех разделов:

«**Знания о физической культуре**» (информационный компонент);

«**Способы физкультурной деятельности**» (операциональный компонент)

«**Физи­ческое совершенствование**» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям 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 физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Дан­ный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из про­граммных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

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». Раздел «Плавание» исключён из учебного материала, так как нет базы для проведения занятий. При этом подвижные игры, исходя из предметности содержания и направленности, также соотносятся с этими видами спорта.

Систематическое проведение игр формируют основные двигательные навыки и их качественные характеристики – быстроту, силу, выносливость. Эмоциональность игр предоставляет возможность для проведения личных качеств и инициативы. Спортивные игры относятся к подвижным, так как представляют собой игровую деятельность, характеризующуюся различными движениями, действиями и взаимоотношениями играющих. Однако спортивные игры – более сложная ступень, весьма сложная форма игровой деятельности. Применение подготовительных спортивных игр обеспечивает необходимую постепенность перехода к овладению техникой и тактикой спортивных игр. Во втором классе обучающиеся изучают элементы спортивных игр, играют в спортивные игры по упрощенным правилам или в подвижные игры с элементами спортивных игр. Таким образом, освоение спортивных игр позволяет подготовить обучающихся к овладению специальной техники и приемов для дальнейшего совершенствования в старших классах.

Такая структура раздела «Фи­зическое совершенствование» позволяет учителю отбирать фи­зические упражнения и разрабатывать на их основе различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать пре­емственность в развитии основных физических качеств, исходя из возрастно-половых особенностей учащихся, степени освоен­ности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, орга­низацией самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программный материал, касающийся способов двигатель­ной деятельности, предусматривает обучение школьников эле­ментарным умениям самостоятельного контроля за своим физи­ческим развитием и физической подготовленностью, оказания доврачебной помощи при легких травмах. Эти умения соотносятся в программе с соответствующими темами практического раздела и раздела учебных знаний.

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

На изучение курса «Физическая культура» в начальной школе отводится 405 ч, из них в I классе – 99 ч, а со II по IV классы – по 102 ч ежегодно.

**4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета, курса.**

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 результат образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира − частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность семьи** какпервой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** −одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**5.** **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**освоения учебного предмета, курса.**

**1 класс**

**Личностные результаты**

* формирование внутренней позиции школьника;
* учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;
* ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата;
* способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.

**Метапредметные результаты**

**Регулятивные**

* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
* оценивать правильность выполнения действия;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.

**Познавательные**

* осуществлять анализ выполненных действий;
* активно включаться в процесс выполнения заданий;
* выражать творческое отношение к выполнению упражнений.

**Коммуникативные**

* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения
* интересов;
* строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
* контролировать действия партнёра;
* использовать речь для регуляции своего действия.

**Предметные**

*Учащиеся научатся:*

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
* выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
* играть в подвижные игры;
* выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
* выполнять строевые упражнения
* демонстрировать уровень физической подготовленности

*Учащиеся получат возможность научиться:*

* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
* способам и особенностям движений и передвижений человека;
* изменять направления и скорость движения различными способам;
* составлению и соблюдению режима дня и соблюдению личной гигиены;
* составлению комплексов утренней зарядки;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (см. табл. 1).

*Таблица 1*

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

**2 класс.**

**Личностные результаты**

* 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 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.

**Метапредметные результаты**

**Регулятивные**

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
* умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;
* умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

**Познавательные**

* формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме;
* отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе;
* формирование действия моделирования;
* осмысление самостоятельного выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
* осознание важности физической нагрузки для развития основных физических качеств;
* осознание важности самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз;
* осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

**Коммуникативные**

* рассказывать о зарождении древних Олимпийских игр;
* высказывать собственное мнение о влиянии занятий фи­зической культурой на воспитание характера человека;
* договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.
* выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;

**Предметные**

*Учащиеся научатся:*

* определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
* вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
* выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
* выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
* выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.

*Учащиеся получат возможность научиться:*

* правилам выполнения закаливающих процедур,
* общим правилам определения уровня развития физических качеств;
* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (см. табл. 2).  
    
   *Таблица 2*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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, см | 143—150 | 128—142 | 119—127 | 136—146 | 118—135 | 108—117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0—5,8 | 6,7—6,1 | 7,0—6,8 | 6,2—6,0 | 6,7—6,3 | 7,0—6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |
| Ходьба на лыжах 1 км | Без учета времени | | | | | |

1. **класс.**

**Личностные результаты**

* положительное отношение к урокам физической куль­туры;
* понимание значения физической культуры для укрепленья здоровья человека;
* мотивация к выполнению закаливающих процедур.
* познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
* положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
* уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

**Регулятивные**

* понимать цель выполняемых действий;
* выполнять действия, руководствуясь инструкцией учи­теля;
* адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении фи­зических упражнений;
* анализировать результаты выполненных заданий по за­данным критериям (под руководством учителя);
* вносить коррективы в свою работу.
* продумывать последовательность упражнений, состав­лять комплексы упражнений утренней гимнастики;
* объяснять, какие технические приёмы были использова­ны при выполнении задания;
* самостоятельно выполнять комплексы упражнений, на­правленные на развитие физических качеств;
* координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
* организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

**Познавательные**

* осуществлять поиск необходимой информации для вы­полнения учебных заданий, используя справочные мате­риалы учебника;
* различать, группировать подвижные и спортивные игры;
* характеризовать основные физические качества;
* группировать игры по видам спорта;
* проводить водные закаливающие процедуры (обливание под душем)
* осуществлять поиск необходимой информации, исполь­зуя различные справочные материалы;
* свободно ориентироваться в книге, используя информа­цию форзацев, оглавления, справочного бюро;
* устанавливать взаимосвязь между занятиями физиче­ской культурой и воспитанием характера человека

**Коммуникативные**

* рассказывать о физической культуре и ее содержании у народов древней Руси, о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных, об особенностях игры футбол, баскетбол, волейбол
* высказывать собственное мнение о влиянии занятий фи­зической культурой на воспитание характера человека;
* договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.
* выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
* задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
* понимать действия партнёра в игровой ситуации.

**Предметные**

*Учащиеся научатся:*

* составлять и выполнять комплексы общеразвивающих уп­ражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координа­ции;
* выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
* проводить закаливающие процедуры (обливание под ду­шем).

*Учащиеся получат возможность научиться:*

* подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
* составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
* вести наблюдения за показателями частоты сердечных со­кращений во время выполнения физических упражнений;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (см. табл. 3).

*Таблица 3*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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, см | 150—160 | 131—149 | 120—130 | 143—152 | 126—142 | 115—125 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 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 | Без учета времени. | | | | | |
| Ходьба на лыжах 1 км | Без учета времени. | | | | | |

**4 класс**

**Личностные результаты**

* формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
* формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

**Регулятивные**

* овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
* формировать умения контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
* формировать способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* определять цель учебной деятельности и пути ее достижения;
* адекватно оценивать собственное поведение.

**Познавательные**

* формировать умение планировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
* определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* осуществлять поиск средств достижения цели и задачи учебной деятельности;
* формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Коммуникативные**

* умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
* осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,
* адекватно оценивать поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

**Предметные**

*Учащиеся научатся:*

* характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах 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, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
* упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
* оценивать величину нагрузки 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 (низкие перекладина и брусья, напольное 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.

*Учащиеся получат возможность научиться:*

* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и военной деятельностью;
* планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
* 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;
* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
* выполнять, передвижения на лыжах;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (см. табл. 4).

*Таблица 4*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Прыжок в длину с места, см | 160—165 | 150—159 | 145—149 | 150—155 | 140—149 | 130—139 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8-5,6 | 6,3-5,9 | 6,6-6,4 | 6,3-6,0 | 6,5-5,9 | 6,8-6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | Без учёта времени | | | | | |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | Без учёта времени | | | | | |

Нормативы сдают все учащиеся с учётом состояния здоровья и физическим развитием.

**Особенности оценивания учащихся в зависимости от состояния здоровья.**

**1.** Все учащиеся, независимо от их состояния здоровья и медицинской группы, должны иметь четвертные (полугодовые), годовые, итоговые отметки по физической культуре.

**2.** В исключительных случаях неаттестоваными могут быть учащиеся в случае отсутствия необходимого количества отметок при условии пропуска ими более 2/3 учебного времени.

**3**. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной группе, оцениваются на основе стандартных критериев оценивания обучающегося на уроках физической культуры, отраженных в рабочих программах учителей.

**4.** Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, осуществляется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны по медицинским показаниям.

**Оценивание учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к основной или подготовительной группе, но временно освобожденных от занятий физической культурой (на данный урок, на непродолжительное время после болезни).**

1. Все учащиеся, освобождённые от физических нагрузок, находятся в помещении спортивного зала или на стадионе под наблюдением учителя физической культуры.

2. Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий для этих учащихся на предстоящий урок. Возможно оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также выполнение упражнений, не требующих физической нагрузки. Оценивание в этом случае происходит на уроке.

3. Если учащийся не может выполнять физические упражнения, то перед началом урока он получает от учителя задание по изучению теоретического материала, самостоятельно изучает его, а в конце урока отвечает на вопросы учителя и получает отметку.

**Оценивание учащихся, освобожденных от занятий физической культурой на длительное время (четверть, полугодие, год) или учащихся со специальной медицинской группой «А» при невозможности организации отдельных занятий для этой группы.**

1. Учащиеся присутствуют на уроках, но не выполняют практических заданий, сдают только теоретический материал.

2. Возможны следующие формы освоения теоретического материала:

– изучение теоретических вопросов по учебнику с последующим собеседованием по изученному материалу;

– выполнение проектно-исследовательских и творческих работ (учебные исследования, рефераты, создание видеофильмов, презентаций, буклетов, бюллетеней, газет, альманахов спортивно-оздоровительной направленности) в соответствии с обязательным минимумом содержания основных образовательных программ.

3. Изучение теоретического материала и выполнение проектно-исследовательских работ оценивается учителем по пятибалльной системе.

4. Если в расписании физическая культура стоит первым или последним уроком, то ученик (по предварительному согласованию с учителем и письменному согласованию с родителями (законными представителями)) может эти уроки не посещать, самостоятельно осваивая теоретический материал с последующим отчетом учителю.

Перевод из специальной в подготовительную группу, а затем в основную должен производиться совместно врачом и учителем — при условии положительных результатов, полученных во время занятий в предыдущей группе.

**6. Содержание учебного предмета, курса**

**1 класс.**

**Знания о физической культуре. (2ч)**

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

**Способы физкультурной деятельности. (5ч)**

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

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). Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; спуски. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека.

Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка).

**Физическое совершенствование. (92ч)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток.

Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

**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. Акробатические комбинации. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения

Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперед.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах.

**Подвижные и спортивные игры.**

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений

*На материале спортивных игр.* Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. Баскетбол: передачи и ловля мяча.

*Подвижные игры разных народов.*

**Общеразвивающие физические упражнени**я.

*На материале гимнастики с основами акробатики:* развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей.

*На материале легкой атлетики:* развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей.

*На материале лыжных гонок:* развитие координации, выносливости

**2 класс.**

**Знания о физической культуре. (4ч)**

Из истории физической культуры.

Как возникли первые соревнования. Понятие «соревнование». Древние соревнования и их целевое назначение. Роль и значение соревнований в воспитании детей у древних народов. Как появились игры с мячом.

Основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей.

Как зародились Олимпийские игры. Миф о Геракле. Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр.

**Способы физкультурной деятельности. (6ч)**

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Выполнение простейших закаливающих процедур.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Измерение длины и массы тела. Определение правильности осанки. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и равновесия. Игры и занятия в зимнее время года. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

**Физическое совершенствование. (92ч)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений утренней зарядки.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперёд. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: бег с ускорением, челночный бег. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту.

Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание малого мяча на дальность.

**Лыжные гонки.**

**Подвижные игры**.

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

*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений.

**Спортивные игры.** Футбол: остановка мяча; ведение мяч**.** Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча**.** Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча.

*Подвижные игры разных народов.*

**Общеразвивающие физические упражнения.**

*На материале гимнастики с основами акробатики:* развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей.

*На материале лёгкой атлетики:* развитие координации движений, быстроты, выносливости, силовых способностей.

*На материале лыжных гонок:* развитие координации движений, выносливости.

**3 класс.**

**Знания о физической культуре. (4ч)**

Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживавших на территории Древней Руси. Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей.

Понятие «комплекс физических упражнений». Целевое назначение комплексов физических упражнений.

**Способы физкультурной деятельности. (6ч)**

Как измерить физическую нагрузку. Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса во время и после выполнения физических упражнений.

Закаливание – обливание, душ. Правила закаливания обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при закаливании.

**Физическое совершенствование. (92ч)**

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики:** кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.** Прыжковые упражнения в длину и высоту.

**Лыжные гонки.** Передвижения, повороты.

**Подвижные игры.**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:*игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на развитие внимания, силы, ловкости икоординации движений.

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* прыжки, бег, метание и броски; упражнения на развитие координации движений, выносливости и быстроты. На материале раздела «Лыжная подготовка»: эстафеты в передвижении на лыжах; выполнение упражнений на выносливость и координацию движений.

**Спортивные игры.** Баскетбол: специальные передвижения без мяча; остановка мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча. Футбол: удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча.

*Подвижные игры разных народов.*

**Общеразвивающие физические упражнения.**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* развитие гибкости, формирование осанки, внимания, силы, ловкости и координации движений.

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* развитиекоординации движений,выносливости и быстроты, силовых способностей.

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* развитие координации движений, выносливости.

**4 класс.**

**Знания о физической культуре. (4ч)**

Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий. Выполнение простейших закаливающих процедур.

**Способы физкультурной деятельности. (6ч)**

Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью. Цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального физического развития и физической подготовленности. Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств. Оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности в течение учебного года.

**Физическое совершенствование. (92ч)**

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.**

Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад, Гимнастический мост.

Акробатические комбинации:

1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Опорный прыжок через гимнастического козла. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перевороты, перемахи. Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами переворот назад, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: прыжки в высоту.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход.

**Подвижные игры.**

**Спортивные игры.**

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

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

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

*Подвижные игры разных народов.*

**Общеразвивающие физические упражнени**я.

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* развитие гибкости, координации движений, силовых способностей.

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* развитие скоростно-силовых способностей, выносливости и быстроты*.*

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* развитие выносливости.

**Содержание уроков в подготовительной медицинской группе**

В данной группе можно использовать те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму.

Занятия физической культурой в подготовительной группе проводятся совместно с основной группой по учебной программе; обе группы сдают установленные контрольные нормативы. При этом дети и подростки, отнесенные к подготовительной медицинской группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений. Соответственно школьники данной группы нуждаются в дополнительных тренировочных занятиях для повышения уровня физической подготовленности. Для этого можно использовать занятия общей физической подготовки, организуемые во внеурочной деятельности.

**Содержание уроков в специальной медицинской группе**

В основу уроковв специальной медицинской группе проложено содержание общей программы, за исключением средств физического воспитания, способных вызывать перенапряжения организма, например, физические упражнения, приводящие к максимальным и близким к ним напряжениям сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Кроме того, в учебный материал добавлены специальные упражнения оздоровительного характера (корректирующие осанку, дыхательные и др.). Уроки не содержат нормативных требований, хотя предусматривают достижение уровня физической подготовленности, обеспечивающего успешное развитие.

Основное место на занятиях отводится гимнастике, поскольку с ее помощью можно успешно совершенствовать основные двигательные качества и развивать двигательные навыки. К тому же, характер гимнастических упражнений и методика их проведения позволяют заранее точно определить оптимальную нагрузку на организм занимающихся и ожидаемый педагогический эффект, что весьма важно в работе с СМГ.

Введены дыхательные упражнения, которыми следует пользоваться на каждом уроке. Обращается особое внимание на воспитание правильной осанки и на укрепление мышц спины и живота. Для снижения утомления и повышения работоспособности широко используются упражнения для расслабления мышцу.

Вместе с тем из гимнастики в СМГ полностью исключены лазанье по канату, подтягивание и акробатические упражнения, связанные с натуживанием, продолжительными напряжениями, вызывающими длительную задержку дыхания.

Из легкой атлетики особое внимание придается строго дозированным ходьбе и бегу, т.к. эти виды тренируют и укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Прыжки в длину и в высоту ограничиваются (с укороченного разбега, с трех шагов, не более двух, трех прыжков в одном занятии и т.д.). Ограничены упражнения и на скорость, силу, выносливость.

Продолжительность  игр  с  бегом  и  прыжками,   а  также  дистанции  бега сокращаются. Например, продолжительность игры с бегом и прыжками не должна превышать 5 минут.

От учителя во всех случаях требуется правильная дозировка нагрузки, совмещения бега, прыжков с умеренной ходьбой, успокаивающими и дыхательными упражнениями при окончании их.

Дети и подростки со значительными отклонениями в состоянии здоровья нуждаются в занятиях лечебной физической культурой (ЛФК).

При выраженных нарушениях функций опорно-двигательного аппарата (паралич парезы и пр.), а также при более значительных отклонениях в состоянии здоровья необходимы занятия лечебной физической культурой.

**7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.**

**Примерное распределение программного материала**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 1 класс  (часы) | 2 класс  (часы) | 3 класс  (часы) | 4 класс (часы) | Всего  (часы) |
| Знания о физической культуре | **3** | **4** | **4** | **4** | **15** |
| Способы физкультурной деятельности | **4** | **6** | **6** | **6** | **22** |
| Физическое совершенствование.  Из них:  -легкая атлетика  -гимнастика с основами акробатики  -лыжная подготовка  -подвижные игры  -спортивные игры | **92**  28  14  14  27  9 | **92**  28  14  14  27  9 | **92**  28  14  14  27  9 | **92**  28  14  14  27  9 | **368** |
| **Итого** |  |  |  |  | **405** |

**1 класс. 99 часов.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тематическое планирование** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| **Знания о физической культуре** (3 ч) | |
| **Физическая культура.**  **Что такое физическая культура**  *Основные содержательные линии.* Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом. Связь занятий физической культурой со здоровьем,  физическим развитием и физической подготовленностью.  **Как возникли физические упражнения.**  *Основные содержательные линии.* Связь физических упражнений с жизненно важными способами передвижения древнего человека. Значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека.  **Чему обучают на уроках физической культуры**  *Основные содержательные линии.* Виды спорта, входящие в школьную программу: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), лыжные гонки, плавание.  **Кто как передвигается. Как передвигаются животные.**  *Основные содержательные линии.* Многообразие передвижений в животном мире. Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела.  **Как передвигается человек.**  *Основные содержательные линии.* Жизненно важные способы передвижения человека (ходьб, бег, лазанья и др.) | **Раскрывать** понятие «физическая культура».  **Характеризовать** основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культурой, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы)  **Раскрывать** положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности.  **Рассказывать** об основных способах передвижения древних людей, объяснять значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности.  **Называть** виды спорта, входящие в школьную программу  **Определять** виды спорта по характерным для них техническим действиям  **Называть** основные способы передвижения животных.  **Определять**, с помощью каких частей тела выполняются передвижения.  **Находить** общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных  **Объяснять** на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека. |
| **Способы физкультурной деятельности** (4 ч) | |
| **Игры на свежем воздухе.**  **Одежда для игр и прогулок.**  Основные содержательные линии Важность правильного выбора одежды для занятий физической культурой.  Подбор одежды в зависимости от погодных условий.  **Подвижные игры.**  *Основные содержательные линии.* Подвижные игры, их значение для физического развития. Самостоятельная организация и проведение игр, распределение на команды с помощью простейших считалочек.  **Режим дня. Что такое режим дня**  *Основные содержательные линии*. Режим дня как план основных дел, намеченных на день. Составление индивидуального режима дня по образцу.  **Утренняя зарядка.**  *Основные содержательные линии.* Утренняя зарядка и её значение для организма человека. Основные части тела человека. Упражнения утренней зарядки.  **Физкультминутка**  *Основные содержательные линии.* Физкультминутка и её значение для организма человека. Упражнения, входящие в комплекс физкультминуток.  **Личная гигиена**  *Основные содержательные линии.* Личная гигиена, её основные процедуры. Связь личной гигиены со здоровьем человека  **Осанка. Что такое осанка**  *Основные содержательные линии.* Осанка. Основные признаки правильной и неправильной осанки  **Упражнения для осанки.**  *Основные содержательные линии.* Упражнения для формирования правильной осанки. Их отличие от других физических упражнений. Упражнения с предметами на голове (стоя у стены и в передвижении). Упражнения для укрепления мышц туловища (без предметов и с предметами).  **Передвижение на лыжах. Основная стойка лыжника.**  *Основные содержательные линии.* Техника выполнения основной стойки лыжника на месте и при спуске с пологого склона.  **Ступающий шаг.**  *Основные содержательные линии.* Имитационные упражнения для освоения техники ступающего и скользящего шагов. Передвижения на лыжах ступающим шагом без палок  **Скользящий шаг.**  *Основные содержательные линии.* Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок  **Одежда лыжника.**  *Основные содержательные линии.* Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Возможные травмы во время занятий лыжной подготовкой и основные причины их возникновения  **Команды лыжнику.**  *Основные содержательные линии.* Организующие: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!»; «На лыжи становись!». Передвижение в колонне с лыжами на плече и с лыжами под рукой  **Строевые упражнения. Построения**  *Основные содержательные линии.* Строевые команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйсь!»; «Направо!»; «Налево!»; «Смирно!»; «Шагом марш!»; «На месте стой!». Строевые построения: в колонну по одному, в колонну по два, в две шеренги. Значение строевых упражнений для занятий физической культурой. Правила выполнения строевых упражнений.  **Исходные положения.**  *Основные содержательные линии.* Основные исходные положения (стойки, упоры, седы, приседы, положения лежа). Значение исходных положений для выполнения физических упражнений.  **Основные способы передвижения. Простые способы передвижения**  *Основные содержательные линии.* Ходьба и бег как самые распространенные способы передвижения человека. Общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.  **Сложные способы передвижения. Как изменить скорость передвижения**  *Основные содержательные линии.* Сложные способы передвижения ходьбой и бегом (например, боком, спиной вперед). Причины, вызывающие трудности выполнения различных способов передвижения. Изменение скорости ходьбы и бега.  **Как составлять комплекс утренней зарядки.**  *Основные содержательные линии.* Правильная последовательность выполнения упражнений утренней зарядки. Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней зарядки.  **Подвижные игры.**  *Основные содержательные линии.* Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития («Пятнашки», «Охотники и утки», «Горелки»), для совершенствования техники передвижения на лыжах («Кто дальше прокатится», «Охотники и олени», «Встречная эстафета»), для закрепления навыков в сложных способах передвижения («Тройка», «Рыбки», «Раки», «Бой петухов»), для развития основных физических качеств («Не попади в болото», «Волк во рву», «Выстрел в небо», «Салки-догонялки», «Совушка», «Не оступись», «Брось — поймай», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее»).  Развитие положительных качеств личности и закрепление выполнения правил взаимодействия в условиях игровой деятельности. | **Рассказывать** о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий.  **Объяснять** пользу подвижных игр.  **Использовать** подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.  **Выбирать** для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.  **Распределяться** на команды с помощью считалочек.  **Раскрывать** значение режима дня для жизни человека.  **Выделять** основные дела, определять их последовательность и время проведения в течение дня.  **Составлять** индивидуальный режим дня, пользуясь образцом.  **Раскрывать** значение утренней зарядки, её положительное влияние на организм человека  **Называть** основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений.  **Называть** упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки.  **Выполнять** упражнения утренней зарядки.  **Рассказывать** о значении физкультминутки, её положительном влиянии на организм.  **Выполнять** упражнения, входящие в комплексы физкультминуток (сидя на стуле; стоя на месте и др.).  **Рассказывать** о личной гигиене, ее основных процедурах и значении для здоровья человека.  **Определять** осанку, как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается.  **Называть** основные признаки правильной и неправильной осанки.  **Называть** физические упражнения для формирования правильной осанки.  **Определять** назначение каждой группы упражнений.  **Называть** правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки.  **Демонстрировать** правильное выполнение упражнений для формирования осанки.  **Описывать** технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.  **Демонстрировать** технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов  **Демонстрировать** технику передвижения на лыжах ступающим шагом.  **Выполнять** разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.  **Демонстрировать** технику передвижения на лыжах скользящим шагом.  **Выполнять** разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.  Правильно **выбирать** одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.  **Одеваться** для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности.  **Выполнять** организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.  **Передвигаться** на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.  **Характеризовать** строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры.  **Объяснять** и **демонстрировать** технику выполнения строевых команд.  **Называть** способы построения и различать их между собой.  **Называть** правила выполнения строевых упражнений.  **Характеризовать** исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения.  **Называть** основные исходные положения.  **Выполнять** основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.)  **Находить** отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (например, прыжков, кувырков и др.)  **Определять** общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.  **Выполнять** сложные способы передвижения (ходьба или бег спиной вперед, ходьба или бег боком).  **Определять** причины возникновения трудностей в выполнении сложных способов передвижения.  **Объяснять** возможность изменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счет частоты шагов.  **Демонстрировать** изменение скорости передвижения при беге и ходьбе.  **Объяснять** значение физических упражнений, входящих в утреннюю зарядку.  **Определять** последовательность упражнений при самостоятельном составлении комплекса утренней зарядки.  **Составлять** самостоятельно комплекс упражнений утренней зарядки.  **Составлять** и регулярно **обновлять** индивидуальный комплекс утренней зарядки из ранее разученных упражнений по образцу.  **Называть** правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.  **Подготавливать** площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.  **Проявлять** смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.  **Моделировать** игровые ситуации.  **Регулировать** эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.  **Общаться** и **взаимодействовать** со сверстниками в условиях игровой  деятельности. |
| **Физическое совершенствование** **(92 ч)** | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.**  *Основные содержательные линии.* Упражнения утренней зарядки, выполняемые в определенной последовательности: на потягивание, для усиления дыхания, для мышц рук, туловища, спины, живота, ног, прыжковые упражнения, упражнения для восстановления дыхания. Комплексы упражнений утренней зарядки №№ 1, 2, 3.  **Комплексы физкультминуток.**  *Основные содержательные линии.* Упражнения физкультминуток сидя на стуле, стоя возле стола, для пальцев рук. Правильная последовательность выполнения упражнений в комплексах физкультминуток и их оптимальная дозировка  **Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.** *Основные содержательные линии.*  Упражнения с предметами на голове и их назначение. Упражнения для укрепления мышц туловища с предметом на голове, стоя у стены; с предметом на голове в движении; без предметов; с предметами. Их назначение.  **Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.**  **Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд**.  *Основные содержательные линии.* Организующие команды, выполняемые стоя на месте и при передвижении: «Вольно!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Группа, стой!». Построение в шеренгу и колонну по ориентирам. Перестроение из шеренги в колонну и обратно уступами. Повороты прыжком по командам: «Прыжком нале-во!», «Прыжком напра-во!»  **Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты.**  *Основные содержательные линии.* Основные виды гимнастических стоек: основная стойка; стойка руки на поясе; стойка ноги врозь; стойка на коленях. Техника правильного их выполнения.  Основные виды гимнастических упоров: упор присев; упор лежа; упор стоя на коленях; упор в седе на пятках. Техника их правильного выполнения.  Основные виды седов: сед ноги врозь; сед углом руки вперед; сед углом руки за голову. Техника их выполнения.  Основные виды приседов: присед руки на поясе, присед руки в стороны, присед руки вверх, присед руки вперед, присед руки за голову. Техника их выполнения.  Основные виды положений лежа: на животе, на спине, на левом боку, на правом боку. Обучить технике их выполнения.  Техника выполнения переката в группировке на спине. Техника выполнения группировки из положения стоя и группировки из положения лежа на спине.  **Акробатические комбинации.**  *Основные содержательные линии*. Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.  **Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.**  *Основные содержательные линии.* Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз.  **Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания**.  *Основные содержательные линии.* Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя: ползание на боку, спине, по-пластунски; лазанье по гимнастической стенке; перепрыгивание через напольное гимнастическое бревно и гимнастическую скамейку; запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием; ходьбу и бег простыми и сложными способами.  Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя освоенные двигательные действия.  **Легкая атлетика.**  **Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения.** *Основные содержательные линии.* Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра; бега с переходом на поочередные прыжки на правой и левой ноге; бега с ускорением; бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу).  **Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперед.**  *Основные содержательные линии.* Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево); с продвижением вперед и назад (толчком одной и двумя); левым и правым боком (толчком двумя); в длину и высоту с места (толчком двумя).  **Лыжные гонки. Передвижение на лыжах**.  *Основные содержательные линии.* Техника выполнения основной стойки при передвижении и спуске на лыжах с небольших пологих склонов. Техника выполнения ступающего шага. Техника выполнения скользящего шага.  **Подвижные и спортивные игры.**  **На материале гимнастики с основами акробатики:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений.  *Основные содержательные линии.* Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись»; «Смена мест».  Подвижные игры: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» и т.п..  **На материале легкой атлетики**: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты Основные содержательные линии. Подвижные игры: «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» и т.п.  **На материале лыжной подготовки:** эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений.  *Основные содержательные линии.* Подвижные игры: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире» и т.п.  **На материале спортивных игр.**  **Футбол**: удар по неподвижному и катящемуся мячу.  *Основные содержательные линии.* Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м).  **Баскетбол:** передачи и ловля мяча.  *Основные содержательные линии.* Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.  **Подвижные игры разных народов.**  *Основные содержательные линии.* Национальные игры. Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа.  **Общеразвивающие физические упражнения.**  **На материале гимнастики с основами акробатики:** развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей.  *Основные содержательные линии.* Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.  **На материале легкой атлетики:** развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей.  *Основные содержательные линии.* Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.  **На материале лыжных гонок:** развитие координации, выносливости. *Основные содержательные линии.* Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.  Развивать физические качества посредством физических упражнений из базовых видов спорта. | **Демонстрировать** технику выполнения упражнений утренней зарядки, определять направленность их воздействия.  **Выполнять** комплексы утренней зарядки**, соблюдать** последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.  **Выполнять** комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.  **Выполнять** упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки. **Соблюдать** последовательность в их выполнении и заданную дозировку.  **Выполнять** организующие команды по распоряжению учителя.  **Соблюдать** дисциплину и **четко взаимодействовать** с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т.п.).  **Называть** основные виды стоек, упоров, седов и др.  **Демонстрировать** технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лежа на спине.  **Выполнять** фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Например: переход из положения лежа на спине в положение лежа на животе и обратно; группировка в положении лежа на спине и перекаты вперед, назад в группировке; из положения в группировке переход в положение лежа на спине (с помощью); из приседа перекат назад с группированием и обратно (с помощью).  **Выполнять** акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.  **Демонстрировать** технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.  **Демонстрировать** технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий.  Уверенно **преодолевать** полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.  **Демонстрировать** технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).  **Выполнять** разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.  **Демонстрировать** технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.  **Демонстрировать** основную стойку лыжника.  **Демонстрировать** технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции.  **Демонстрировать** технику выполнения разученных способов  передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.  **Участвовать** в подвижных играх.  **Проявлять интерес** и желание **демонстрировать** свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.  **Проявлять** находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.  **Проявлять** доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.  **Проявлять** положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).  **Демонстрировать** разученные технические приемы игры футбол.  **Выполнять** разученные технические приемы игры футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.  **Характеризовать** и **демонстрировать** технические приемы игры в баскетбол.  **Выполнять** разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.  **Интересоваться** культурой своего народа, **бережно относиться** к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношения.  **Принимать активное участие** в национальных играх, включаться в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.  **Выполнять** дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств.  **Воспроизводить**  требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.  **Демонстрировать** приросты результатов в показателях развития основных физических качеств.  искусственных полос препятствий. |

**2 класс. 102 часа.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тематическое планирование** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| **Знания о физической культуре (4 ч)** | |
| **Из истории физической культуры.**  Как возникли первые соревнования. ***Основные содержательные линии.***  *Понятие «соревнование». Древние со­ревнования и их целевое назначение. Роль и значение соревнований в воспи­тании детей у древних народов.*  Как появились игры с мячом.  ***Основные содержательные линии.*** *Основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей.*  **Как зародились Олимпийские игры.** Миф о Геракле.  ***Основные содержательные линии.*** *Зарождение Олимпийских игр древности.*  *Их значение в укреплении мира меж­ду народами. Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и тради­циями древних Олимпийских игр.* | **Называть** характерные признаки со­ревнований (наличие правил, судьи, сле­дящего за выполнением правил; награж­дение победителей и т. п.).  **Раскрывать** назначение первых со­ревнований у древних людей.  **Характеризовать** роль и значение со­ревнований в воспитании будущих охот­ников и воинов.  **Объяснять** цель и значение упражне­ний с мячом.  **Приводить** примеры современных спортивных игр с мячом.  **Пересказывать** тексты о возникнове­нии Олимпийских игр древности.  **Называть** правила проведения Олим­пийских игр.  **Характеризовать** современные Олим­пийские игры как крупные международ­ные соревнования, помогающие укрепле­нию мира на Земле. |
| **Способы физкультурной деятельности (6 ч)** | |
| **Подвижные игры для освоения** **спортивных игр.**  ***Основные содержательные линии.*** *Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга. Направ­ленность подвижных игр, возможность их использования для развития физиче­ских качеств, освоения и закрепления технических действий из различных спортивных игр.*  **Подвижные игры для освоения игры в баскетбол.**  ***Основные содержательные линии.***  *Правила подвижных игр, помогающих освоить технические приёмы игры в ба­скетбол: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок в колонне» и т. п. Технические приёмы этих подвижных игр.*  **Подвижные игры для освоения игры в футбол.**  ***Основные содержательные линии.*** *Правила подвижных игр, помогающих освоить технические приёмы игры в футбол: «Метко в цель», «Гонка мя­чей», «Слалом с мячом» и т. п. Техни­ческие приёмы этих подвижных игр.*  **Закаливание.** Что такое закаливание. Как закаливать свой организм.  ***Основные содержательные линии.*** *Закаливание организма, его связь с укреп­лением здоровья. Основные способы за­каливания водой (обтирание, обливание, душ, купание в водоёмах). Проведение процедуры закаливания обтиранием.*  **Физические упражнения.** Что такое физические упражнения. Чем отличаются физические упражнения от естественных движений и передвижений.  ***Основные содержательные линии.***  *Физические упражнения и их разнообра­зие. Отличие физических упражнений от естественных движений и передвижений.*  Упражнения со скакалкой.  ***Основные содержательные линии.*** *Связь прыжков через скакалку с раз­витием основных физических качеств. Специальные упражнения для освоения правильного вращения скакалки. Прыж­ки через скакалку разными способами.*  Комплекс упражнений зарядки 1.  **Физическое развитие и физические качества человека.** Что такое физиче­ское развитие.  ***Основные содержательные линии.*** *Физическое развитие человека. Основ­ные показатели физического развития (длина и масса тела, осанка). Измере­ние показателей физического развития.*  Что такое физические качества.  ***Основные содержательные линии.*** *Физические качества как способность человека выполнять различные двига­тельные действия и физические упраж­нения. Связь развития физических ка­честв с укреплением мышц человека, улучшением работы сердца и лёгких.*  **Сила.** Упражнения для развития силы.  ***Основные содержательные линии.*** *Понятие «сила». Зависимость силы от развития мышц. Упражнения для раз­вития силы. Контрольные упражнения для проверки силы мышц рук, ног и ту­ловища.*  **Быстрота.** Упражнения для развития быстроты.  ***Основные содержательные линии.*** *По­нятие «быстрота». Зависимость быстро­ты от скорости движений. Упражнения для развития быстроты. Контрольные упражнения для проверки быстроты.*  **Выносливость.** Упражнения для раз­вития выносливости.  ***Основные содержательные линии.***  *Понятие «выносливость». Зависимость выносливости от длительного выполне­ния физической работы.*  *Упражнения для развития выносли­вости. Контрольные упражнения для проверки выносливости.*  **Гибкость.** Упражнения для развития гибкости.  ***Основные содержательные линии.***  *Понятие «гибкость». Зависимость гиб­кости от максимальной амплитуды дви­жений. Упражнения для развития гибко­сти. Контрольные упражнения для про­верки гибкости.*  **Равновесие.** Упражнения для разви­тия равновесия. Подвижные игры.  ***Основные содержательные линии.***  *Понятие «равновесие». Зависимость рав­новесия от удержания позы тела. Упражнения для развития равновесия. Контрольные упражнения для развития равновесия. Условия и правила подвиж­ных игр для развития равновесия: «Бросок ногой», «Волна», «Неудобный бро­сок» и т. п.*  Комплекс утренней зарядки 2.  **Игры и занятия в зимнее время года.** Как правильно одеваться для зим­них прогулок.  ***Основные содержательные линии.***  *Польза занятий физической культу­рой в зимнее время года. Требования к одежде для зимних прогулок.*  Катание на санках.  ***Основные содержательные линии.*** *Способы катания на санках с пологих гор. Связь способов катания с гор с развитием равновесия. Техника спуска с пологих гор с помощью игровых упраж­нений: «Подними предмет», «Спуск с поворотом», «Слалом на санках», «Про­ехать через ворота» и т. п.*  Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.  ***Основные содержательные линии.*** *Скользящий ход (повторение материала 1* *класса). Передвижение двухшажным попеременным ходом в режиме умерен­ной интенсивности (дистанция 500 м).*  Спуск с гор в основной стойке. Тор­можение «плугом».  ***Основные содержательные линии.***  *Спуск на лыжах в основной стойке с пологого склона.* Торможение способом падения на бок. Торможение «плугом».  Подъём «лесенкой».  ***Основные содержательные линии.***  *Подъём на лыжах способом «лесенка» по небольшому пологому склону в усло­виях учебной деятельности.* | **Раскрывать** роль и значение по­движных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу.  **Характеризовать** возможности заня­тий подвижными играми в укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитании силы воли, смелости, реши­тельности и т. п.  **Использовать** подвижные игры для развития основных физических качеств.  **Моделировать** игровые ситуации.  **Регулировать** эмоции и **управлять** ими в процессе игровой деятельности.  **Взаимодействовать** со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.  **Воспитывать** смелость, волю, реши­тельность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возни­кающих в процессе подвижных игр.  **Излагать** правила игр и особенности их организации.  **Активно использовать** подвижные игры для закрепления технических дей­ствий и приёмов игры в баскетбол.  **Излагать** правила игр и особенности их организации.  **Активно использовать** подвижные игры для закрепления технических дей­ствий и приёмов игры в футбол.  **Характеризовать** закаливание как способ повышения устойчивости ор­ганизма к жаркой и холодной погоде, простудным и инфекционным заболе­ваниям.  **Называть** основные способы закалива­ния водой.  **Излагать** правила закаливания обти­ранием.  **Выполнять** обтирания с изменяю­щимся температурным режимом (по за­данному образцу).  **Характеризовать** физические упраж­нения как движения, которые выполняют по определённым правилам и с опреде­лённой целью.  **Сравнивать** физические упражнения с естественными движениями и передви­жениями, **находить** общее и различное.  **Рассказывать** о положительном влия­нии прыжков через скакалку на развитие силы, быстроты, выносливости и равно­весия.  **Выполнять** прыжки через скакалку разными способами.  **Разучивать** и **выполнять** упражнения комплекса утренней зарядки.  **Определять** физическое развитие как процесс взросления человека.  **Называть** основные показатели фи­зического развития.  **Измерять** показатели физического развития самостоятельно или с помощью партнёра / родителей.  **Иметь** представление о физических качествах как способностях человека про­являть силу, быстроту, выносливость, гиб­кость и равновесие.  **Определять** связь развития физиче­ских качеств с развитием систем организ­ма и укреплением здоровья человека.  **Характеризовать** силу как физиче­ское качество человека.  **Определять** зависимость проявления силы от способности мышц максималь­но напрягаться.  **Выделять** упражнения для развития силы из числа общеразвивающих упражнений.  **Характеризовать** особенности упраж­нений для развития силы и **демонстри­ровать** их выполнение.  **Выполнять** контрольные упражнения для проверки силы.  **Характеризовать** быстроту как физи­ческое качество человека.  **Определять** зависимость проявления быстроты от 'способности перемещать тело или его звенья с максимальной ско­ростью или частотой движений.  **Выделять** упражнения на развитие быстроты из числа общеразвивающих упражнений.  **Характеризовать** и **демонстрировать** особенности выполнения упражнений на развитие быстроты.  **Характеризовать** выносливость как физическое качество человека.  **Определять** зависимость выносливо­сти от способности длительно выполнять физическую нагрузку.  **Выделять** упражнения для развития выносливости из числа общеразвиваю­щих упражнений.  **Характеризовать** особенности вы­полнения упражнений для развития вы­носливости и демонстрировать их вы­полнение.  **Выполнять** контрольные упражнения для проверки выносливости.  **Характеризовать** гибкость как физи­ческое качество человека.  **Определять** зависимость проявления гибкости от способности выполнять дви­жения с максимальной амплитудой.  **Выделять** упражнения для развития гибкости из числа общеразвивающих упражнений.  **Характеризовать** особенности выпол­нения упражнений для развития гибкости и **демонстрировать** их выполнение.  **Выполнять** контрольные упражнения для проверки гибкости.  **Характеризовать** равновесие как фи­зическое качество человека.  **Определять** зависимость равнове­сия от способности удерживать тело в заданной позе стоя на месте или при передвижении.  **Выделять** упражнения для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений.  **Характеризовать** особенности выпол­нения упражнений для развития равнове­сия и демонстрировать их выполнение.  **Выполнять** контрольные упражнения для проверки равновесия.  **Организовывать** и **проводить** по­движные игры со сверстниками на досуге.  **Общаться** и **взаимодействовать** в процессе подвижных игр.  **Составлять** комплекс утренней заряд­ки по образцу.  **Разучивать** и **выполнять** упражнения комплекса утренней зарядки.  **Характеризовать** прогулки в зимнее время как активный отдых, содействую­щий укреплению здоровья и закаливанию организма.  Правильно **выбирать** одежду и обувь с учётом погодных условий.  **Характеризовать** способы катания на санках с гор (например, сидя и лёжа на санках).  **Демонстрировать** развитие равнове­сия при спусках с гор на санках в усло­виях игровой деятельности.  **Характеризовать** технику сколь­зящего хода и **демонстрировать** её в условиях игровой и соревновательной деятельности  **Характеризовать** и **демонстрировать** технику равномерного передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом.  **Демонстрировать** технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке лыжника.  **Выполнять** торможение способом па­дения на правый и левый бок при спуске с пологого склона.  **Выполнять** торможение «плугом» при спуске с пологого склона.  **Выполнять** подъём на лыжах спосо­бом «лесенка». |
| **Физическое совершенствование (92 ч)** | |
| ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***  Комплекс упражнений утренней за­рядки 3.  ***Основные содержательные линии.*** *Влияние упражнений на определённые группы мышц. Правильная последова­тельность выполнения упражнений.*  **Упражнения и подвижные игры с мячом.** Упражнения с малым мячом.  ***Основные содержательные линии.*** *Броски малого мяча из положения* *стоя. Броски малого мяча из положения лёжа.*  Подвижные игры с мячом на точность движений.  ***Основные содержательные линии.*** *Значение индивидуальных игр с мячом для развития точности движений.*  Комплекс упражнений зарядки 4.  ***Основные содержательные линии.***  *Закрепление навыков самостоятель­ного составления комплексов утрен­ней зарядки из хорошо освоенных упражнений.*  ***Спортивно-оздоровитель­ная деятельность. Гимнас­тика с основами акробати­ки.*** *Организующие команды и приёмы:* строевые действия в шеренге и колонне; выполне­ние строевых команд  ***Основные содержательные линии.*** *Техника ранее разученных строевых упражнений (повторение материала I класса). Повороты кругом переступанием и по ориентирам по команде «Кру­гом!». Перестроение из шеренги в две шеренги по ориентирам и распоряжению учителя. Передвижение в колонне с раз­ной дистанцией и различным темпом.*  Фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противоходом).  *Акробатические упраж­нения:* стойка на лопатках, кувырок вперёд.  ***Основные содержательные линии.*** *Правила техники безопасности при вы­полнении акробатических упражнений. Техника выполнения ранее разученных акробатических упражнений (повторение материала I класса). Стойка на лопатках, согнув ноги. Стойка на лопатках, выпрямив ноги. Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коле­нях. Кувырок вперёд в группировке.*  Акробатические комбинации.  ***Основные содержательные линии.*** *Фрагмент акробатической комбинации типа: из положения лёжа на спине, стойка на лопатках, согнув ноги, с по­следующим выпрямлением, стойка на лопатках, переворот назад в упор стоя на коленях.*  *Упражнения на низкой гимнастической переклади­не:* висы.  ***Основные содержательные линии.*** *Правила техники безопасности при вы­полнении гимнастических упражнений на низкой перекладине.*  *Вис на согнутых руках. Вис стоя спереди, сзади. Вис завесом одной и вис завесом двумя.*  *Гимнастические упраж­нения прикладного характе­ра.* Передвижение по гимна­стической стенке.  ***Основные содержательные линии.*** *Правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнасти­ческой стенке.*  *Техника ранее разученных спосо­бов передвижения по гимнастической стенке (повторить материал I класса). Лазанье по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз.*  П*реодоление полосы пре­пятствий:* разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания.  ***Основные содержательные линии.***  *Техника ранее разученных упражнений, используемых при преодолении полосы препятствий (повторить материал I класса). Горизонтальное передвиже­ние по гимнастической стенке, спи­ной к опоре. Перелезание через гим­настическую скамейку и горку матов. Ползание по-пластунски, ногами впе­рёд. Проползание под гимнастическим козлом (конём). Запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё.*  ***Лёгкая атлетика.*** *Бего­вые упражнения:* бег с уско­рением, челночный бег.  ***Основные содержательные линии.*** *Техника выполнения ранее разученных беговых упражнений (повторить ма­териал I класса). Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Бег с ускорением (на дистанцию 20*— *30 м). Челночный бег 3x10 м.*  *Прыжковые упражнения:* прыжок в высоту.  ***Основные содержательные линии.*** *Техника ранее разученных прыжковых упражнений (повторить материал I клас­са). Прыжок в высоту с прямого разбега.*  *Броски* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.  ***Основные содержательные линии.*** *Правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках боль­шого мяча. Бросок большого мяча (1 кг) снизу на дальность двумя руками из по­ложения стоя. Бросок большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.*  Метание малого мяча на дальность.  ***Основные содержательные линии.***  *Правила техники безопасности при вы­полнении упражнений в метании мало­го мяча. Метание малого мяча на даль­ность из-за головы, стоя на месте.*  ***Подвижные игры.*** *На ма­териале гимнастики с осно­вами акробатики:* игровые за­дания с использованием строе­вых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений  ***Основные содержательные линии.***  *Подвижные игры, включающие упражне­ния и элементы гимнастики: «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось?», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч».*  *На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, ме­тания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений  ***Основные содержательные линии.***  *Подвижные игры, включающие лег­коатлетические упражнения: «Вызов номеров», «Шишки-жёлуди-орехи», «Не­вод», «Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка».*  *На материале лыжной подготовки:* эстафеты в пере­движении на лыжах; упражне­ния для развития выносливо­сти и координации движений.  ***Основные содержательные линии.***  *Подвижные игры, включающие упраж­нения и способы передвижения из лыжной подготовки: «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдёт в гору», «Кто дальше скатится с горки».*  ***Спортивные игры.***  *Футбол:* остановка мяча; ведение мяч  ***Основные содержательные линии.*** *Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в футбол (повторить ма­териал I класса). Остановка катяще­гося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внутренней и внешней ча­стью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.*  *Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ве­дение мяча  ***Основные содержательные линии.***  *Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в баскетбол (повторение материала I класса). Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперёд. Остановка в шаге и прыжком. Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча с продвижени­ем вперёд по прямой линии и по дуге.*  *Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча.  ***Основные содержательные линии.***  *Подбрасывание мяча на заданную вы­соту. Прямая подача мяча способом снизу. Подача мяча способом сбоку.*  *Подвижные игры разных народов*. ***Основные содержательные линии.***  *Национальные игры, сохраняющие тра­диции и культурные ценности своего на­рода. Упражнения из национальных под­вижных игр.*  *Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта.*  ***Общеразвивающие физи­ческие упражнения.*** *На ма­териале гимнастики с основа­ми акробатики:* развитие гиб­кости, координации движений, формирование осанки, разви­тие силовых способностей.  ***Основные содержательные линии.***  *Гимнастические упражнения для разви­тия основных мышечных групп и физи­ческих качеств, правильное и самосто­ятельное их выполнение учащимися.*  *На материале лёгкой атлетики:* развитие коорди­нации движений, быстроты, выносливости, силовых спо­собностей.  ***Основные содержательные линии.***  *Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Правильное и самостоятельное их выполнение уча­щимися.*  *На материале лыжных гонок:* развитие координации движений, выносливости.  ***Основные содержательные линии.***  *Упражнения лыжной подготов­ки для развития основных мышечных групп и физических качеств, правиль­ное и самостоятельное их выполнение учащимися.*  *Развитие физических качеств по­средством физических упражнений из базовых видов спорта* | **Определять,** для какой группы мышц предназначено упражнение.  **Называть** последовательность выпол­нения упражнений.  Самостоятельно **составлять** комплекс упражнений зарядки (по образцу).  **Демонстрировать** броски малого мяча в мишень из различных положений.  **Проявлять** интерес к выполнению домашних заданий.  Правильно **организовывать** места заня­тий для выполнения бросков малого мяча.  **Разучить** подвижные игры с мячом.  **Общаться** и **взаимодействовать** в про­цессе подвижных игр.  **Выполнять** упражнения для утренней зарядки.  **Соблюдать** последовательность и до­зировку включаемых в комплексы упраж­нений.  **Подбирать** упражнения и **составлять** комплексы упражнений зарядки.  **Выполнять** организующие команды по распоряжению учителя.  **Соблюдать** дисциплину и чёткое вза­имодействие с одноклассниками при вы­полнении строевых упражнений, совмест­ных движений и передвижений.  **Выполнять** фигурную маршировку.  **Соблюдать** правила техники безопас­ности при выполнении акробатических упражнений.  **Выполнять** ранее разученные упраж­нения в стандартных и изменяющихся условиях.  **Характеризовать** и **демонстрировать** технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги.  **Характеризовать** и **демонстрировать** технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги.  **Характеризовать** и **демонстрировать** технику выполнения полупереворота на­зад и кувырка вперёд.  **Выполнять** разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций.  **Соблюдать** правила техники безопас­ности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине.  **Демонстрировать** технику разучен­ных висов на низкой гимнастической перекладине.  **Соблюдать** правила техники безопас­ности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.  **Выполнять** ранее разученные пере­движения по гимнастической стенке в стандартных и изменяющихся условиях.  **Демонстрировать** технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали в условиях учебной деятельности.  **Выполнять** ранее разученные упраж­нения по преодолению полосы препят­ствий в стандартных условиях и в усло­виях игровой (соревновательной) дея­тельности.  **Демонстрировать** технику выполне­ния разученных упражнений, ориенти­рованных на преодоление искусственных полос препятствий.  **Преодолевать** полосу препятствий в стандартных и вариативных условиях.  **Совершенствовать** технику выпол­нения ранее разученных беговых упраж­нений в стандартных и изменяющихся условиях.  **Выполнять** равномерный бег в режи­ме умеренной интенсивности на дистан­цию 400—500 м.  **Выполнять** бег с последующим уско­рением на дистанцию 10—12 м.  **Выполнять** челночный бег ЗхЮ м с максимальной скоростью передвижения.  **Совершенствовать** технику выполне­ния ранее разученных прыжковых упраж­нений в стандартных и изменяющихся условиях.  **Характеризовать** и **демонстриро­вать** технику прыжка в высоту с прямо­го разбега.  **Выполнять** прыжок в высоту с пря­мого разбега на максимальный результат.  **Соблюдать** правила техники безопас­ности при выполнении упражнений в бро­сках большого мяча.  **Демонстрировать** технику броска большого мяча на дальность двумя рука­ми снизу из положения стоя.  **Демонстрировать** технику броска боль­шого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.  **Соблюдать** правила техники безопас­ности при выполнении упражнений в ме­тании малого мяча.  **Характеризовать** и **демонстрировать** технику броска малого мяча из-за головы.  **Выполнять** метание малого мяча на максимально возможный результат.  **Демонстрировать** технику физиче­ских упражнений из базовых видов спор­та в вариативных условиях игровой дея­тельности.  **Моделировать** игровые ситуации.  **Регулировать** эмоции и **управлять** ими в процессе игровой деятельности.  **Взаимодействовать** со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.  **Демонстрировать** технику удара вну­тренней стороной стопы («щёчкой») и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях.  **Совершенствовать** технику выпол­нения ударов внутренней стороной сто­пы («щёчкой») по неподвижному мячу с места и разбега, передачи мяча в парах и тройках в условиях учебной и игровой деятельности.  **Характеризовать** и **демонстрировать** технику остановки катящегося мяча вну­тренней стороной стопы.  **Демонстрировать** технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.  **Демонстрировать** технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревнова­тельной деятельности.  **Выполнять** специальные передвиже­ния баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности.  **Выполнять** технику остановки разу­ченными способами в условиях учебной и игровой деятельности.  **Выполнять** ведение мяча, стоя на месте.  **Выполнять** ведение мяча с продвиже­нием шагом вперёд.  **Демонстрировать** технику выполне­ния подбрасывания мяча на заданную высоту.  **Демонстрировать** технику выполне­ния прямой подачи снизу, сбоку.  **Проявлять** интерес к культуре своего народа, бережному отношению к его тра­дициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.  **Проявлять** интерес к национальным видам спорта, активно **включаться** в национальные праздники и спортивные соревнования по национальным видам спорта.  **Выполнять** соревновательные упражне­ния из национальных видов спорта в усло­виях учебной и игровой деятельности.  **Выполнять** гимнастические упражне­ния для развития основных физических качеств и использовать их в самостоя­тельных домашних занятиях.  **Выполнять** легкоатлетические упраж­нения для развития основных физических качеств и **использовать** их в самостоя­тельных домашних занятиях.  **Выполнять** упражнения лыжной под­готовки для развития основных физиче­ских качеств и **использовать** их в само­стоятельных домашних занятиях.  **Демонстрировать** повышение резуль­татов в показателях развития основных физических качеств |

**3 класс. 102 часа.**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Тематическое планирование*** | ***Характеристика деятельности учащихся*** |
| ***ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - 4 часа*** | |
| Немного истории.  ***Основные содержательные линии.***  Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживавших на территории Древней Руси. Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей.  Что такое комплексы физических упражнений.  ***Основные содержательные линии.***  Понятие «комплекс физических упражнений». Целевое назначение комплексов физических упражнений. | **Пересказывать**тексты по истории развития физической культуры*.*  **Объяснять** связь физической культуры с традициями и обычаями народа.  **Приводить** примеры трудовой и военной деятельности древних народов, получившей своё отражение в современных видах спорта.  **Характеризовать** комплекс, как упражнения, которые выполняют последовательно.  **Приводить** примеры комплексов упражнений и определять их направленность. |
| ***СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ - 6 часов*** | |
| Как измерить физическую нагрузку.  ***Основные содержательные линии.***  Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса во время и после выполнения физических упражнений. | **Определять** связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса – чем выше нагрузка, тем чаще пульс.  **Измерять** величину пульса в покое и после физической нагрузки.  **Находить** разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой. |
| Закаливание – обливание, душ.  ***Основные содержательные линии.***  Правила закаливания обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при закаливании. | **Объяснять** правила закаливания способом «обливание» и способом «принятием душа».  **Выполнять** требования безопасности при проведении закаливающих процедур. |
| ***ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ– 92 часа*** | |
| ***Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.*** Акробатические упражнения.  ***Основные содержательные линии.***  История возникновения акробатики и гимнастики. Техника ранее освоенных акробатических упражнений: стоек, седов, упоров, приседов, положений лёжа на спине и перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине. Кувырок вперёд. Подводящие упражнения для освоения кувырка назад. Кувырок назад с выходом в разные исходные положения. Гимнастический мост из положения лёжа на спине с последующим переходом в исходное положение.  Подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку с разной скоростью ее вращения. Прыжки на месте со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. | **Рассказывать** об истории возникновения современной акробатики и гимнастики.  **Совершенствовать** технику ранее освоенных упражнений.  **Выполнять** подводящие упражнения для освоения кувырка назад в условиях учебной и игровой деятельности.  **Демонстрировать** технику выполнения кувырка из упора присев в упор присев.  **Демонстрировать** технику выполнения гимнастического моста.  **Выполнять** подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку в условиях учебной и игровой деятельности.  **Демонстрировать** технику прыжков  через скакалку с разной скоростью ее вращения. |
| Гимнастические упражнения.  ***Основные содержательные линии.***  Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины. Лазанье по канату в три приёма.  Подводящие упражнения для освоения передвижений и поворотов на гимнастическом бревне. Передвижение по бревну ходьбой, приставными шагами правым и левым боком, выпадами и на носках. Повороты на гимнастическом бревне в правую и левую стороны на 90\* и 180\*.  Преодоление полосы препятствий.  ***Основные содержательные линии.***  Техника выполнения ранее освоенных прикладных упражнений: передвижение по гимнастической стенке. Спиной к опоре; перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов; ползание по-пластунски, ногами вперёд; запрыгивание на горку матов, спрыгивание с неё. Передвижение по наклонной скамейке вниз и вверх ходьбой и бегом, приставными шагами правым и левым боком. Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений. | **Характеризовать** дозировкуи последовательность упражнений с гантелями.  **Выполнять** комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины.  **Демонстрировать** технику лазанья по канату в три приёма.  **Выполнять** подводящие упражнения для освоения техники передвижения по гимнастическому бревну в условиях учебной и игровой деятельности.  **Объяснять и демонстрировать** технику передвижения по гимнастическому бревнуи поворотовразными способами.  **Совершенствовать** технику выполнения ранее освоенных прикладных упражнений.  **Объяснять и демонстрировать** технику передвижения по гимнастической скамейке разными способами.  **Преодолевать** полосу препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений. |
| Лёгкая атлетика.  ***Основные содержательные линии.***  Техника выполнения ранее освоенных легкоатлетических упражнений: прыжки в длину и высоту с места, равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, броски большого мяча снизу двумя руками из положения стоя и от головы двумя руками из положения сидя, метание малого мяча с места из-за головы. Высокий старт. Бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта. Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги. Прыжки в высоту с прямого разбега согнув ноги. Правила простейших соревнований. | **Совершенствовать** технику выполнения ранее освоенных легкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат.  **Объяснять и демонстрировать** технику высокого старта при выполнении беговых упражнений.  **Выполнять** бег с максимальной скоростью на учебную дистанцию.  **Выполнять** подводящие упражнения для освоения техники прыжки в высоту с прямого разбега в условиях соревновательной деятельности.  **Составлять** правила простейших соревнований.  **Организовывать и проводить** соревнования по составленным правилам. |
| Лыжные гонки.  ***Основные содержательные линии.***  Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря. Правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой в зависимости от погоды.  Совершенствование техники выполнения ранее освоенных лыжных ходов, подъёмов, торможений. Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода. Одновременный двухшажный ход. Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции. Поворот переступанием.  Как развивать выносливость во время лыжных прогулок.  ***Основные содержательные линии.***  Определение тренировочной скорости передвижения на лыжах по результатам измерения пульса. Повышение физической нагрузки за счет увеличения количества повторений и протяженности тренировочной дистанции. | **Излагать** правила выбора индивидуального лыжного инвентаря для занятий лыжной подготовкой.  **Излагать и соблюдать** правила подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой.  **Демонстрировать** технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции (500м).  **Демонстрировать** технику подъёма и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности.  **Выполнять** подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода.  **Демонстрировать** технику одновременного двухшажного хода.  **Демонстрировать** чередование попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов.  **Объяснять и демонстрировать** технику выполнения поворотов,  спусков и подъемов.  **Определять** скорость передвижения на лыжах на основе результатов подсчета оптимальной частоты пульса.  **Рассуждать** об изменении физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий лыжной подготовкой. |
| ***Спортивные игры.***  Баскетбол.  ***Основные содержательные линии.***  История возникновения игры в баскетбол. Правила игры. Ведение баскетбольного мяча ранее изученными способами: на месте и шагом по прямой, по дуге и «змейкой». Ведение баскетбольного мяча в беге по прямой, по дуге и «змейкой». Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди: после отскока от стены; в парах стоя на месте, в парах с передвижением приставным шагом. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц рук и ног. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей» и др..  Волейбол.  ***Основные содержательные линии.***  История возникновения игры в волейбол. Правила игры.  Совершенствование техники выполнения ранее освоенных способов подачи мяча.  Прямая нижняя передача. Приём и передача мяча снизу двумя руками. Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук. Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц рук и спины  Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц ног.  Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками.  Подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта» и др..  Футбол.  ***Основные содержательные линии.***  История возникновения игры в футбол. Правила игры. Совершенствование техники выполнения ранее освоенных действий игры в футбол. Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперёд. Общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол. | **Рассказывать** об истории возникновения и развития игры в баскетбол.  **Излагать** общие правила игры в баскетбол.  **Описывать** технику ведения мяча ранее изученными способами.  **Демонстрировать** технику ведения в условиях учебной и игровой деятельности.  **Демонстрировать** технику ведения мяча в беге по прямой, по дуге и «змейкой», обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом, ловлю и передачу мяча двумя руками от груди.  **Развивать** мышцы рук и ног.  **Взаимодействовать**в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Рассказывать** об истории возникновения и развития игры в волейбол.  **Излагать** общие правила игры в волейбол.  **Описывать** технику подачи мяча ранее изученными способами.  **Демонстрировать** технику прямой нижней передачи, приёма и передачи мяча снизу двумя руками.  **Развивать** мышцы рук, ног, спины.  **Взаимодействовать**в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Рассказывать** об истории возникновения и развития игры в футбол.  **Излагать** общие правила игры в футбол.  **Описывать** технику ведения мяча ранее изученными способами.  **Демонстрировать** технику ведения в условиях учебной и игровой деятельности.  **Демонстрировать** специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперёд.  **Развивать** мышцы рук, ног, спины.  **Взаимодействовать**в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| **Подвижные игры.**  На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:  игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на развитие внимания, силы, ловкости и  координации движений.  На материале раздела «Легкая атлетика»: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на развитие координации движений, выносливости и быстроты.  На материале раздела «Лыжная подготовка»:  эстафеты в передвижении на лыжах; выполнение упражнений на  выносливость и координацию движений | **Подготавливать** площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.  **Называть** правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.  **Выполнять** игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.  **Проявлять** смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.  **Моделировать** игровые ситуации.  **Регулировать** эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.  **Общаться** и **взаимодействовать** со сверстниками в условиях игровой  деятельности. |
| **Подвижные игры разных народов.**  ***Основные содержательные линии.***  Национальные игры, отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр, двигательные действия народных танцев и обрядов. Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта.  **Общеразвивающие физические упражнени**я .  На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: развитие гибкости, формирование осанки, внимания, силы, ловкости и координации движений.  ***Основные содержательные линии.***  Гимнастические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.  На материале раздела «Легкая атлетика»: развитие координации движений,  выносливости и быстроты, силовых способностей. ***Основные содержательные линии.*** Легкоатлетические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.  На материале раздела «Лыжная подготовка»: развитие координации движений, выносливости.  ***Основные содержательные линии.***  Ходьба на лыжах для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.  Физические упражнения из базовых видов спота для развития физических качеств. | **Проявлять** интерес к культуре своего народа, бережному отношению к его тра­дициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.  **Проявлять** интерес к национальным видам спорта, активно **включаться** в национальные праздники и спортивные соревнования по национальным видам спорта.  **Выполнять** соревновательные упражне­ния из национальных видов спорта в усло­виях учебной и игровой деятельности.  **Выполнять** гимнастические упражнения для развития физических качеств и самостоятельно их **использовать** в домашних занятиях.  **Выполнять** легкоатлетические упражнения для развития физических качеств и самостоятельно их **использовать** в домашних занятиях.  **Выполнять** упражнения лыжной подготовки для развития физических качеств и самостоятельно их **использовать** в домашних занятиях.  Демонстрировать повышение результатов в показателях развития основных физических качеств. |

**4 класс. 102 часа.**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Тематическое планирование*** | ***Характеристика деятельности учащихся*** |
| ***ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - 4 часа*** | |
| ***Немного истории.***  ***Основные содержательные линии.***  Развитие физической культуры в России. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта. Необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой.  От чего зависит физическая нагрузка и как ее регулировать.  ***Основные содержательные линии.***  Физическая нагрузка как мышечная работа, повышающая уровень активности систем организма. Способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха во время выполнения физических упражнений и его значение в регулировании физических нагрузок.  Правила предупреждения травм.  ***Основные содержательные линии.***  Основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой и акробатикой, лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой.  **Оказание первой помощи при лёгких травмах.**  ***Основные содержательные линии.***  Травмы, наиболее часто возникающие на занятиях физической культурой. Способы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах.  **Закаливание.**  ***Основные содержательные линии.***  Закаливание организма с помощью воздушных, солнечных ванн и купания в естественных водоёмах. Общие правила проведения закаливающих процедур в естественных условиях. | **Приводить** примеры из истории спортивных состязаний народов России.  **Раскрывать** роль и значение занятий физической культурой в подготовке офицеров и солдат русской армии, в крупных победах русской армии.  **Характеризовать** роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта.  **Объяснять** зависимость между регулярными занятиями физической подготовкой и улучшением показателей развития физических качеств, лёгких, сердца.  **Приводить** примеры, раскрывающие связь между изменением показателей мышечной работы и частотой дыхания и пульса.  **Характеризовать** основные способы изменения нагрузки, **приводить** примеры изменения величины нагрузки за счёт изменения скорости и продолжительности выполнения упражнений, за счет дополнительных отягощений.  **Характеризовать** зависимость между величиной нагрузки и наступлением утомления.  **Характеризовать** зависимость между временем отдыха и началом выполнения последующей нагрузки.  **Характеризовать** основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями.  **Излагать** правила предупреждения травматизма **и руководствоваться** ими на уроках физической культуры, а также при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.  **Характеризовать** основные травмы и причины их появления.  **Демонстрировать** отдельные способы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах.  **Проводить** закаливающие процедуры с использованием воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.  **Выполнять** правила проведения закаливающих процедур и **соблюдать** требования безопасности при их проведении. |
| ***СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ - 6 часов*** | |
| **Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью.**  ***Основные содержательные линии.***  Цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального физического развития и физической подготовленности. Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств. Оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности в течение учебного года. | **Характеризовать** наблюдение как регулярное измерение показателей физического развития и физической подготовленности**.**  **Выявлять** возможные отставания в показателях индивидуального физического развития и физических качеств.  **Выполнять** тестовые заданий для определения уровня развития основных физических качеств.  **Вести** запись наблюдений индивидуальных показателей по четвертям.  **Выявлять** отстающие от возрастных норм показатели физического развития и физической подготовленности и **определять** направленность самостоятельных занятий физической подготовкой. |
| ***ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ– 92 часа*** | |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  **Гимнастика с основами акробатики.**  Акробатические упражнения. ***Основные содержательные линии.***  Совершенствование техник ранее освоенных упражнений, объединенных во фрагменты акробатических комбинаций: из положения лёжа на спине стойка на лопатках с согнутыми ногами и согнувшись с последующим выпрямлением тела; из стойки на лопатках переворот назад в упор стоя на правом (левом) колене, левая (правая) нога назад.  Акробатические комбинации  ***Основные содержательные линии.***  Понятие акробатической комбинации как последовательного выполнения акробатических упражнений разной сложности. Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций. Подводящие упражнения и отдельные элементы (связки) для освоения акробатических комбинаций. Акробатическая комбинация 1. Акробатическая комбинация 2.  Опорный прыжок через гимнастического козла.  ***Основные содержательные линии.***  Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.  Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Гимнастическая комбинация.  ***Основные содержательные линии.***  Перемах толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Переворот толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно.  Подводящие упражнения и отдельные элементы (связки) комбинации на гимнастической перекладине. Техника выполнения комбинации на гимнастической перекладине. | **Демонстрировать** технику упражнений, объединенных во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности.  **Раскрывать** понятие «акробатическая комбинация».  **Характеризовать** основные правила самостоятельного освоения акробатических упражнений и комбинаций.  **Выполнять** подводящие упражнения и отдельные элементы (связки) для освоения техники акробатических комбинаций.  **Описывать** технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций.  **Демонстрировать** их выполнение в условиях учебной деятельности.  **Выполнять** подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.  **Демонстрировать** технику выполнения опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием в условиях учебной деятельности.  **Описывать** технику перемаха толчком двумя ногами из разных исходных положений и **демонстрировать** её выполнение в условиях учебной деятельности.  **Выполнять** подводящие упражнения для освоения техники комбинации на гимнастической перекладине.  **Описывать** технику гимнастической комбинации на низкой перекладине и **демонстрировать** её выполнение. |
| Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.  ***Основные содержательные линии.***  Совершенствование техники высокого старта (повторение материала 3 класса). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники низкого старта. Техника стартового ускорения. Техника финиширования.  Прыжковые упражнения.  ***Основные содержательные линии.***  Подводящие упражнения для самостоятельного освоения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». | **Совершенствовать** высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности.  **Описывать** технику низкого старта.  **Выполнять** подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники низкого старта.  **Демонстрировать** технику выполнения низкого старта.  **Выполнять** стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях игровой и учебной деятельности.  **Выполнять** финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м).  **Описывать** технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».  **Выполнять** подводящие упражнения для самостоятельного освоения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».  **Демонстрировать** технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в условиях учебной деятельности (планка устанавливается на высоте 60-70 см). |
| Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход.  ***Основные содержательные линии.***  Совершенствование техники торможения плугом (повторение материала 2 и 3 классов). Совершенствование техники поворотов переступанием (повторение материала 3 класса). Спуск в низкой стойке (повторение материала 2 и 3 классов). Совершенствование техники чередования изученных ходов во время передвижения по учебной дистанции (повторение материала 3 класса). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения одновременного одношажного хода. Техника выполнения одновременного одношажного хода. Чередование лыжных ходов при прохождении учебных дистанций. | **Выполнять** торможение плугом при спусках с пологого склона.  **Выполнять** спуски с пологого склона в низкой стойке в условиях игровой деятельности.  **Демонстрировать** технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход на учебной дистанции.  **Описывать** технику передвижения одновременным одношажным ходом.  **Выполнять** подводящие упражнения для еёсамостоятельного освоения.  **Демонстрировать** технику передвижения одновременным одношажным ходом на учебной дистанции.  **Демонстрировать** технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход, на одновременный одношажный ход в процессе прохождения учебной дистанции. |
| **Подвижные игры**  ***Основные содержательные линии.***  Правила и технические приемы подвижных игр для совершенствования техники разученных упражнений из базовых видов спорта: «Запрещённое движение», «Подвижная цель», «Эстафета с ведением футбольного мяча», Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. | **Выполнять** правила игры.  **Управлять** эмоциями во время игровой деятельности, **демонстрировать** сдержанность и терпимость к своим ошибкам и ошибкам товарищей.  **Взаимодействовать** со сверстниками.  **Проявлять** активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.  **Включать** подвижные игры в организацию и проведение активного отдыха и досуга.  **Готовить** площадки для подвижных игр в соответствии с правилами игры и техники безопасности. |
| ***Спортивные игры.***  Футбол.  ***Основные содержательные линии.***  Совершенствование техники удара по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега (повторение материала 2 и 3 классов). Совершенствование техники удара по катящему мячу стоя на месте и с небольшого разбега (повторение материала 3 класса). Совершенствование техники ведения футбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения (повторение материала 3 класса). Совершенствование техники передачи футбольного мяча стоя на месте и в движении (повторение материала 2 и 3 классов).  Баскетбол.  ***Основные содержательные линии.***  Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения (повторение материала 3 класса).  Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча стоя на месте и при передвижении (повторение материала 2 и 3 классов). Совершенствование техники броска баскетбольного мяча в корзину стоя на месте и после ведения (повторение материала 3 класса).  Волейбол.  ***Основные содержательные линии.***  Совершенствование техники приём и передачи мяча через сетку (повторение материала 3 класса). Совершенствование техники приём и передачи мяча партнёру стоя на месте и при передвижении; подача мяча разными способами (повторение материала 2 и 3 классов).  ***Подвижные игры разных народов.***  ***Основные содержательные линии.***  Совершенствование техники игровых действий в национальных подвижных играх (повторение материала 2 и 3 классов).  Совершенствование техники соревновательных действий из национальных видов спорта (повторение материала 3 класса). | **Выполнять** технические приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности.  **Организовывать** игру в футбол, **играть** по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.  **Выполнять** технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.  **Организовывать** игру в баскетбол, **играть** по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.  **Выполнять** технические приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.  **Организовывать** игру в волейбол, **играть** по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.  **Раскрывать** в содержании национальных подвижных игр культурные особенности своего народа, его традиции и обряды.  **Организовывать** и **играть** в национальные подвижные игры в условиях активного отдыха и досуга.  Активно **участвовать** в национальных праздниках и спортивных соревнованиях. |
| **Общеразвивающие физические упражнени**я.  На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: развитие гибкости, координации движений, силовых способностей.  ***Основные содержательные линии.***  Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении гимнастических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью гимнастических упражнений. Контрольные упражнения для проверки развития силы мышц рук: подтягивание в висе на средней перекладине (мальчики), подтягивание в висе лёжа согнувшись (девочки). Контрольное упражнение для проверки развития координации движений: наклон вперёд, стоя на месте, не сгибая колен.  На материале раздела «Легкая атлетика»: развитие скоростно-силовых способностей, выносливости и быстроты.  ***Основные содержательные линии.***  Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении легкоатлетических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью легкоатлетических упражнений. Контрольные упражнения для проверки развития быстроты: бег на дистанцию 30 м. Контрольное упражнение для проверки развития выносливости: бег на дистанцию 1000 м. Контрольное упражнение для проверки развития скоростно-силовых способностей: прыжок в длину с места.  На материале раздела «Лыжная подготовка»: развитие выносливости.  ***Основные содержательные линии.***  Дозирование и контроль физических нагрузок при прохождении тренировочных дистанций во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью упражнений лыжной подготовки. Контрольное упражнение для проверки развития выносливости: передвижение лыжными ходами на дистанцию 1000 м. | **Использовать** гимнастические упражнения во время самостоятельных занятий физической подготовкой, для развития силы, гибкости и координации движений.  **Демонстрировать** развитие силы в контрольных упражнениях.  **Демонстрировать** развитие координации движений в контрольных упражнениях.  **Использовать** легкоатлетические упражнения во время самостоятельных занятий физической подготовкой, для развития скоростно-силовых способностей,  выносливости и быстроты.  **Демонстрировать** развитие быстроты в контрольных упражнениях.  **Демонстрировать** развитие выносливости в контрольных упражнениях.  **Демонстрировать** развитие скоростно-силовых способностей в контрольных упражнениях.  **Выполнять** упражнения лыжной подготовки в самостоятельных занятиях физической подготовкой.  **Развивать** с их помощью выносливость.  **Демонстрировать** развитие скоростно-силовых способностей в контрольных упражнениях. |

**8. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.**

**Литература**

* Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования.
* Примерная программа по физической культуре.
* А.П.Матвеев. Физическая культура. Рабочие программы. Москва. Просвещение 2011.
* Учебники для образовательных учреждений автора Матвеев А. П.:
* Физическая культура. 1 класс
* Физическая культура. 2класс.
* Физическая культура. 3-4 классы.
* А.П.Матвеев. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы. Москва. Просвещение 2011.

**Технические средства обучения**

* компьютер;
* проектор;
* интерактивная доска.

**Оборудование и инвентарь**

* **гимнастика с основами акробатики:** козел гимнастический, перекладина пристеночная, маты, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические,  гимнастические палки, скакалки, обручи,   коврики гимнастические;
* **легкая атлетика**: секундомер, флажки разметочные, мячи для метания, набивные мячи массой до 1 кг, скакалки, гантели;
* **подвижные и спортивные игры**: свисток,  кегли, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные.
* Аптечка