Краснодарский край Северский район пгт Ильский

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 14

пгт Ильского муниципальное образование Северский район

УТВЕРЖДЕНО

решение педагогического совета протокол № 1

31 августа 2015 года

Председатель педсовета

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.Г.Окишева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по **физической культуре**

(указать предмет, курс, модуль)

Уровень образования (класс): начальное общее образование 1-4 классы

Количество часов : 405ч

Учитель: **Мовчан Людмила Ивановна**

Программа разработана на основе авторской программы Ляха В. И. «Физическая культура1-4 классы» -М; Москва «Просвещение» 2013г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и авторской программы  *Ляха В.И.* *«Физическая культура 1-4 классы». – М.: Просвещение, 2013г.*

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями, долж­на создавать максимально благоприятные условия для раскры­тия и развития не только физических, но и духовных способ­ностей ребёнка, его самоопределения.

В связи с климатическими условиями, региональными особенностями и наличие спортивных сооружений, отсутствие плавательного бассейна, раздел программного материала и выделенные часы на изучение материала раздела «Лыжная подготовка» – заменена на «Кроссовую подготовку».

Программный материал и выделенные часы на изучение раздела «Плавание», равномерно распределены на изучение раздела «Подвижные игры», «Подвижные игры на материале спортивных игр». Изучение знаний о физической культуре изучаются учащимися в процессе урока. Количество планируемых часов сохранено.

**Целью** школьного физического воспитания является

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

Реализация цели учебной программы соотносится с реше­нием следующих **образовательных задач**:

-укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нрав­ственному и социальному развитию, успешному обучению;

-формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

-овладение школой движений;

-развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точно­сти реагирования на сигналы, согласования движений, ориен­тирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

-формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (коорди­национных и кондиционных) способностей;

-выработка представлений об основных видах спорта, сна­рядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

-формирование установки на сохранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

-приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в сво­бодное время на основе формирования интересов к определён­ным видам двигательной активности и выявления предраспо­ложенности к тем или иным видам спорта;

-воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие раз­витию психических процессов (представления, памяти, мыш­ления и др.) в ходе двигательной деятельности.

В области физической культу­ры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудни­чества, деятельностный подход, интенсификация и оптимиза­ция, расширение межпредметных связей.

**Общая характеристика учебного предмета**

**« ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

**Описание места учебного предмета «Физическая культура»**

**в учебном плане.**

Учебный предмет « Физическая культура» изучается с 1-4 класс из расчета 3ч в неделю ( всего 405ч); в 1 классе- 99ч, во2 классе-102ч, в 3 классе-102ч, в 4 классе-102ч.Третий час на преподавание учебного предмета « Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889.

**Таблица тематического распределения количества часов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Разделы программы** | **Рабочая программа** | | | |
|  |  | **классы** | | | |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **I** | **Знания о физической культуре** | В процессе урока | | | |
| **II** | **Способы физкультурной деятельности** | В процессе урока | | | |
| **III** | **Физическое совершенствование** |  |  |  |  |
| 1 | ***Физкультурно-оздоровительная деятельность*** | В режиме дня и в процессе урока | | | |
| **2** | ***Спортивно-оздоровительная деятельность*** |  |  |  |  |
| 2.1 | Легкая атлетика | **21** | **21** | **21** | **21** |
| 2.2 | Гимнастика с основами акробатики | **18** | **18** | **18** | **18** |
| 2.2 | Подвижные игры | **18** | **18** | **18** | **18** |
| 2.3 | Подвижные игры на материале:   * Баскетбола * Волейбола * Футбола | **24** | **27** | **27** | **27** |
| 2.4 | Плавание | - | **-** | **-** | **-** |
| 2.5 | Лыжные гонки | **-** | **-** | **-** | **-** |
| 2.6 | Кроссовая подготовка | **18** | **18** | **18** | **18** |
|  | **Всего:** | **99** | **102** | **102** | **102** |

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕИ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1– 4 классов направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

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

**Метапредметные результаты**

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

**Предметные результаты**

*•* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физи­ческого, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

* овладение умениями организовывать здоровьесберегаю-щую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Содержание программного материала**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека.Первая помощь при травмах.

**Из истории физической культуры.** Когда и как возникли физическая культура и спорт.современные Олимпийские игры. Что такое физическая культура.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их вли­яние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физи­ческих качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Твой организм. Сердце и кровеносный сосуды. Органы чувств. Мозг и нервная система. Органы дыхания. Органы пищеварения. Пища и питательные вещества. Вода и питьевой режим Измерение длины и мас­сы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физиче­ских упражнений. Самоконтроль. Спортивная одежда и обувь. Органы чувств

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

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

***Гимнастика с основами акробатики.*** *Организующие ко­манды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; вы­полнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Группировка; перекаты в группировке. Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги.

*Акробатические комбинации.* Из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону.

*Висы и упоры.* Упражнения в висе стоя и лежа; в висе стоя поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях, упражнения в упоре на гимнастической скамейке.

*Лазанье и перелезания.* Лазанье по гимнастической стенке; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов

*Опорный прыжок:* перелезание через гимнастического коня.

*Освоениние навыков равновесия.* Стойка на носках, на одной ноге; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через набивные мячи.

*Освоение танцевальных упражнений:* шаг с прискоком; приставные шаги; шаг голопа в сторону. Перешагивание через набивные мячи.

*Общеразвивающие упражнения без предметов:* основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями.

***Лёгкая атлетика.*** *Беговые упражнения.* С высоким под­ниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Чел­ночный бег 3х10м. бег с ускорением от 10 до 15м. Высокий старт с последующим ускорением. Ходьба с различным положением рук; сочетание различных видов ходьбы.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; прыжок в длину с места; прыжок в высоту с места, с небольшого разбега; спрыгивание и запрыгивание;

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

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

***Кроссовая подготовка.*** Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 500м девочки, до 600м мальчики. Равномерный бег до 3 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий. Медленный бег в равномерном темпе до 3 мин.

***Подвижные игры.*** *На материале гимна­стики с основами акробатики:* игровые задания с использо­ванием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; «Точный расчет».

*На материале легкой атлетики:* «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Метко в цель», «Кто дальше бросит».

*На материале кроссовой подготовки:* эстафеты, упражнения на выносливость и координацию.

***Подвижные игры на материале спортивных игр.****Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; оста­новка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале фут­бола. Подвижные игры: «Мяч водящему», «Школа мяча».

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Подвижные игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину», «Школа мяча», «Мяч водящему».

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и пере­дача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры: «Школа мяча», «Попади в обруч».

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тематическое планирование** | | | | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **Что надо знать** | | | | |
| * **Когда и как возникли физическая культура и спорт** | | Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобыт­ные люди на рисунке.  Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют | | |
| * **Современные Олимпийские игры** * Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (лет­них и зимних). * Роль Пьера де Ку-бертена в их становлении. * Идеалы и символика Олимпийских игр. * Олим­пийские чемпионы по разным видам спорта | | Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпий­ских игр.  Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных рос­сийских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр | | |
| * **Что такое физическая культура** * Физическая культура как систе­ма регулярных занятий физически­ми упражнениями, выполнение зака­ливающих процедур, использование естественных сил природы. * Связь физической культуры с укреп­лением здоровья (физического, соци­ального и психологического) и влия­ние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, со­циальное). * Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и соци­ализации в обществе | | Раскрывают понятие «физическая культура» и ана­лизируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укреп­ление здоровья и развитие человека.  Определяют признаки положительного влияния за­нятий физкультурой на успехи в учёбе | | |
| * **Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние ор­ганы, скелет, мышцы, осанка)** * Строение тела, основные формы дви­жений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслаб­ление мышц при их выполнении. | | Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. | | |
| * Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спи­ны, для укрепления мышц стоп ног. * Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни | | Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосу­дистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.  Узнают свою характеристику с помощью теста «Про­верь себя» | | |
| * **Сердце и кровеносные сосуды** * Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. * Укрепление сердца с по­мощью занятий физическими упраж­нениями | | Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражне­ниями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, пла­вания, бега для укрепления сердца | | |
| * **Органы чувств** * Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. * Специальные упраж­нения для органов зрения. * Орган осязания —кожа. Уход за кожей | | Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств.  Объясняют роль зрения и слуха при выполнении ос­новных движений.  Выполняют специальные упражнения для органов зрения.  Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников | | |
| * **Личная гигиена** * Правила личной гигиены (соблюде­ние чистоты тела, волос, ногтей и по­лости рта, смена нательного белья) * Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены | | Учатся правильному выполнению правил личной ги­гиены.  Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с по­мощью тестового задания «Проверь себя» | | |
| * **Закаливание** * Укрепление здоровья средствами за­каливания. * Правила проведения зака­ливающих процедур. * Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания | | Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур.  Дают оценку своему уровню закалённости с по­мощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников | | |
| * **Мозг и нервная система** * Местонахождение головного и спин­ного мозга в организме человека. * Цен­тральная нервная система. * Зависи­мость деятельности всего организма от состояния нервной системы. * Поло­жительные и отрицательные эмоции. * Важная роль работы мозга и централь­ной нервной системы в физкультур­ной и спортивной деятельности. * Рекомендации, как беречь нервную систему | | | Получают представление о работе мозга и нервной системы.  Д  ают ответы на вопросы к рисункам.  Анализируют ответы своих сверстников.  Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему | |
| * **Органы дыхания** * Роль органов дыхания во время дви­жений и передвижений человека. * Важ­ность занятий физическими упраж­нениями и спортом для улучшения работы лёгких. * Как правильно дышать при различных физических нагрузках | | | Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное) | |
| * **Органы пищеварения** * Работа органов пищеварения. | | | Получают представление о работе органов пищева­рения. | |
| * Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и рабо­ты кишечника | | | Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи | |
| * **Пища и питательные вещества** * Вещества, которые человек получа­ет вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для по­полнения затраченной энергии. * Рекомендации по правильному усвое­нию пищи. * *Игра «Проверь себя» на усвоение ре­комендаций правильного употребле­ния пищи* | | | Узнают, какие вещества, необходимые для роста ор­ганизма и для пополнения затраченной энергии, по­лучает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи.  Дают оценку своим привычкам, связанным с при­ёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя» | |
| * **Вода и питьевой режим** * Питьевой режим при занятиях фи­зическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов | | | Усваивают азы питьевого режима во время трениров­ки и похода.  Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников | |
| * **Тренировка ума и характера** * Режим дня, его содержание и прави­ла планирования. * Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работо­способность человека. * Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утом­ления в условиях учебной и трудовой деятельности. * Физические упражнения и подвиж­ные игры на удлинённых переме­нах, их значение для активного отды­ха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспо­собности, выработки привычки к сис­тематическим занятиям физическими упражнениями. * *Игра «Проверь себя» на усвоение ре­комендаций по соблюдению режима дня* | Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.  Определяют назначение утренней зарядки, физкульт­минуток, их роль и значение в организации здоровье - сберегающей жизнедеятельности.  Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.  Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя» | | | |
| * **Спортивная одежда и обувь** * Требования к одежде и обуви для за­нятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных ус­ловиях). * Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. * *Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для за­нятий физическими упражнениями* | Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.  Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оце­нивают собственное выполнение требований к одеж­де и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеж­дой и обувью | | | |
| * **Самоконтроль** * Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, фи­зической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. * Измерение ро­ста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. При­ёмы измерения пульса (частоты сер­дечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). * Тести­рование физических (двигательных) | Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с фи­зическими нагрузками.  Определяют основные показатели физического раз­вития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.  Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельно­сти и уровню физического состояния. | | | |
| способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, вынос­ливости, гибкости.   * Выполнение ос­новных движений с различной ско­ростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на огра­ниченной площади опоры и с ограни­ченной пространственной ориентаци­ей. * *Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля* | | Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны).  Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.  Дают оценку своим навыкам самоконтроля с по­мощью тестового задания «Проверь себя» | | |
| * **Первая помощь при травмах** * Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнения­ми (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). * *Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры* | | Руководствуются правилами профилактики травма­тизма.  В паре со сверстниками моделируют случаи травма­тизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя».  Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни | | |
|  | |  | | |
| **Что надо уметь** | | | | |
| **Бег, ходьба, прыжки, метание**  **1-2классы**   * *Овладение знаниями.* Понятия:   короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия мета­тельных снарядов, прыжкового ин­вентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.   * *Освоение навыков ходьбы и разви­тие координационных способностей.* Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положе­нием рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. * Сочетание различных видов ходьбы с коллектив­ным подсчётом, с высоким поднима­нием бедра, в приседе, с преодолением2-3 препятствий по разметкам. * *Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных спо­собностей.* * Обычный бег, с измене­нием направления движения по ука­занию учителя, коротким, средним | | | Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.  Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характер­ные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражне­ний в ходьбе.  Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контроли­руют его по частоте сердечных сокращений.  Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | |
| и длинным шагом.  Обычный бег в че­редовании с ходьбой до 150 м, с пре­одолением препятствий (мячи, палки и т. п.).  Обычный бег по размечен­ным участкам дорожки, челночный бег 3x5м, 3x10м, эстафеты с бегом на скорость.   * *Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.* * Равномер­ный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. * *Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных спо­собностей.* * Эстафеты «Смена сто­рон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). * Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20 м (во 2 классе). Соревнова­ния (до 60 м). * *Освоение навыков прыжков, разви­тие скоростно-силовых и коорди­национных способностей.* | | | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития коор­динационных, скоростных способностей.  Выбирают индивидуальный темп передвижения, кон­тролируют темп бега по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освое­ния беговых и прыжковых упражнений, при этом со­блюдают правила безопасности. | |
| * На одной и на двух ногах на месте, с пово­ротом на 90°; с продвижением впе­рёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; * с разбе­га (место отталкивания не обозна­чено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной но­гой через плоские препятствия; * че­рез набивные мячи, верёвочку (высота 30—40см) с 3—4 шагов; через длин­ную неподвижную и качающуюся ска­калку; многоразовые (от 3 до 6 прыж­ков) на правой и левой ноге. * На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с ме­ста, в длину с разбега, с зоны оттал­кивания 60—70см, * с высоты до 40см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длин­ную вращающуюся и короткую ска­калку, многоразовые (до 8 прыжков). * *Закрепление навыков прыжков, раз­витие скоростно-силовых и коор­динационных способностей.* * Игрыс прыжками с использованием скакал­ки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препят­ствий. * *Овладение навыками метания, раз­витие скоростно-силовых и коорди­национных способностей.* * Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; * на заданное расстояние; в го­ризонтальную и вертикальную цель (2 x2 м) с расстояния 3—4 м. * Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. * Метание малого мяча с места, из по­ложения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное рас­стояние; в горизонтальную и верти­кальную цель (2x2м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. * Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд- вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд- вверх из того же и. п. на дальность. * *Самостоятельные занятия.* * Равно­мерный бег (до 6мин). Соревнова­ния на короткие дистанции (до 30м). * Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. * Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные верти­кальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. * Броски больших и ма­лых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).   **3—4 классы**   * *Овладение знаниями.*Понятия: эста­фета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях. * *Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.* Ходь­ба обычная, на носках, на пятках, в по­луприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, сред­ним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагива­нием через скамейки, в различном тем­пе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллектив­ным подсчётом, с высоким поднима­нием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий по разметкам. * *Освоение навыков бега, развитие ско­ростных и координационных способ­ностей.* Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1—2 классах.*Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.* Равномер­ный, медленный, до 5—8 мин, кросс по слабопересёчённой местности до 1 км. * *Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных спо­собностей.* Бег в коридоре 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением ско­рости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15— 30м), «Встречная эстафета» (рассто­яние 10—20 м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м (в 3 классе), от 40 до 60 м (в 4 классе). Бег с враще­нием вокруг своей оси на полусогну­тых ногах, зигзагом, в парах. *Освоение навыков прыжков, разви­тие скоростно-силовых и координа­ционных способностей.* На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места | | | Включают прыжковые упражнения в различные фор­мы занятий по физической культуре.  Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных споосбностей | |
| * стоя лицом, боком к месту приземле­ния; в длину с разбега с зоны оттал­кивания 30—50 см; * с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопка­ми в ладоши во время полёта; много­разовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. * Прыжки на задан­ную длину по ориентирам; на рас­стояние 60—110 см в полосу призем­ления шириной 30 см; * чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность при­земления); * с высоты до 70см с по­воротом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат; * в длину с разбега (согнув ноги); * в вы­соту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, де­сятерной). * *Закрепление навыков прыжков, раз­витие скоростно-силовых и коор­динационных способностей.* * Эста­феты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков) * Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшо­го размера. * *Овладение навыками метания, раз­витие скоростно-силовых и коорди­национных способностей.* * Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на даль­ность и заданное расстояние; * в го­ризонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4—5м * . Бро­сок набивного мяча (1кг) из положе­ния стоя грудью в направлении ме­тания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд- вверх на дальность и заданное рас­стояние. * Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в го­ризонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 5—6 м. * Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками * из-за головы, от груди, снизу вперёд- вверх, из положения стоя грудью в на­правлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние. * *Самостоятельные занятия.* * Равно­мерный бег до **12** мин. Соревнова­ния на короткие дистанции (до 60 м). * Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. * Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные верти­кальные и горизонтальные (до 110см) препятствия. * Броски больших и ма­лых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой) | | Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способно­стей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сер­дечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освое­ния прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.  Включают прыжковые упражнения в различные фор­мы занятий по физической культуре.  Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освое­ния.  Демонстрируют вариативное выполнение метатель­ных упражнений.  Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых спо­собностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освое­ния метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.  Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. | | | |
| Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физиче­ской культуре.  Составляют комбинации из числа разученных упраж­нений и выполняют их | | | |
| * **Бодрость, грация, координация** * Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правиль­ной ходьбы, бега, прыжков, осанки, * значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.   **1—2 классы**   * *Освоение общеразвивающих упраж­нений с предметами, развитие ко­ординационных, силовых способно­стей и гибкости.* * Общеразвиваюшие упражнения с большими и малыми мя­чами, гимнастической палкой, набив­ным мячом (1 кг), обручем, флажками. * *Освоение акробатических упраж­нений и развитие координационных способностей.* * Группировка; перека­ты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях * . Кувырок впе­рёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги пе­рекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону. * *Освоение висов и упоров, paieumue силовых и координационных спо­собностей.* * Упражнения в висе стоя | | Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.  Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.  Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.  Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая прави­ла безопасности. | | | |
| и лёжа; в висе спиной к гимнастиче­ской стенке поднимание согнутых и прямых ног;   * вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; * упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. * *Освоение навыков лазанья и переле-зания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.* * Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамей­ке в упоре присев и стоя на коленях; * подтягивание лёжа на животе по го­ризонтальной скамейке; * перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. * Лазанье по наклонной ска­мейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягива­ясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; * перелезание че­рез гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату. * *Освоение навыков в опорных прыж­ках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.* * Перелезание через гимнастического коня. * *Освоение навыков равновесия.* Стой­ка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); * ходьба по гимнастической скамейке; пере­шагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки. * Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на брев­не (высота 60 см) на одной и двух но­гах; * ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; * перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. | | | Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.  Предупреждают появление ошибок и соблюдают пра­вила безопасности.  Описывают технику упражнений в лазанье и переле-зании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Оказывают помощь сверстникам в освоении упраж­нений в лазанье и перелезании, анализируют их тех­нику, выявляют ошибки и помогают в их исправле­нии.  Осваивают технику упражнений в лазанье и переле- . зании, предупреждают появление ошибок и соблюда­ют правила безопасности.  Описывают технику опорных прыжков и осваивают её.  Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.  Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют ком­бинации из числа разученных упражнений.  Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасно­сти.  Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их техни­ку, выявляют ошибки. | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| * *Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способ­ностей.* * Шаг с прискоком; пристав­ные шаги; шаг галопа в сторону. * Стой­ка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; * ходьба по рейке гимнастической скамейки и по брев­ну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кру­гом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. * *Освоение строевых упражнений.* * Ос­новная стойка; построение в колон­ну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по зара­нее установленным местам; размы­кание на вытянутые в стороны руки; * повороты направо, налево; коман­ды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставны­ми шагами; перестроение из колонны * по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колон­не по одному на указанные ориенти­ры; команда «На два (четыре) шага ра­зомкнись!». * *Освоение общеразвивающих упраж­нений без предметов, развитие ко­ординационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.* * Основные положения и дви­жения рук, ног, туловища, выполняе­мые на месте и в движении. * Сочетание движений ног, туловища с одноимён­ными и разноимёнными движениями рук. * Комбинации (комплексы) обще - развивающих упражнений различной координационной сложности.   **3—4 классы**   * *Освоение акробатических упраж­нений и развитие координационных способностей*. * Перекаты в группи­ровке с последующей опорой рука­ми за головой; 2—3 кувырка вперёд; | Описывают технику танцевальных упражнений и со­ставляют комбинации из их числа.  Осваивают технику танцевальных упражнений, пре­дупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.  Различают строевые команды.  Точно выполняют строевые приемы.  Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Предупреждают появление ошибок и соблюдают пра­вила безопасности.  Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. | | |
| * стойка на лопатках; «мост» из поло­жения лёжа на спине. * Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и пе­рекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно. * *Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способ­ностей.* * Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. * *Освоение навыков лазанья и переле-зания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.* * Лазанье по наклонной ска­мейке в упоре стоя на коленях, в упо­ре лёжа, лёжа на животе, подтягива­ясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. * Лазанье по канату в три приёма; перелезание через пре­пятствия. | | Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая прави­ла безопасности.  Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.  Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Оказывают помощь сверстникам в освоении упраж­нений в лазанье и перелезании, выявляют техниче­ские ошибки и помогают в их исправлении.  Осваивают технику упражнений в лазанье и переле­зании, предупреждают появление ошибок и соблюда­ют правила безопасности. | |
| * *Освоение навыков в опорных прыж­ках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.* * Опорные прыжки на горку из гим­настических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. * *Освоение навыков равновесия.* * Ходь­ба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1м); * повороты на носках и одной ноге; ходьба пристав­ными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. * Ходьба по бревну большими ша­гами и выпадами; ходьба на носках; * повороты прыжком на 90° и 180 ; опу­скание в упор стоя на колене (правом, левом). * *Освоение танцевальных упражне­ний и развитие координационных способностей.* * Шаги галопа и поль­ки в парах; сочетание изученных тан­цевальных шагов; русский медленный шаг. I и II позиции ног; | | Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.  Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.  Составляют комбинации из числа разученных упраж­нений.  Осваивают технику танцевальных упражнений, пре­дупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. | |
| * сочетаниешагов галопа и польки в парах; эле­менты народных танцев. * *Освоение строевых упражнений.* Ко­манды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», * «На первый-второй рассчи-тайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». * Коман­ды «Становись!», «Равняйсь!», «Смир­но!», «Вольно!»; рапорт учителю; по­вороты кругом на месте; расчёт по порядку; * перестроение из одной ше­ренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. * *Самостоятельные занятия.* * Вы­полнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на рав­новесие, танцевальных упражнений. | | Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.  Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.  Составляют комбинации из числа разученных упраж­нений и выполняют их.  Соблюдают правила безопасности | |
|  | |  | |
| **Играем все!**   * Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.   **1—2 классы**   * *Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ори­ентированию в пространстве.* * Под­вижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». *Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие ско-ростно-силовых способностей, ориен­тирование в пространстве.* * Подвиж­ные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». * *Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к диффе­ренцированию параметров дви­жений, скоростно-силовых спо­собностей.* * Подвижные игры «Кто   дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».   * *Овладение элементарными умения­ми в ловле, бросках, передачах и ве­дении мяча.* * Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. * Ловля и пере­дача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). * Ведение мяча (правой, левой рукой) в движе­нии по прямой (шагом и бегом). * *Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способно­стей к дифференцированию параме­тров движений, реакции, ориенти­рованию в пространстве.* * Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», * «У кого меньше мя­чей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч». | | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.  Организовывают и проводят совместно со сверстни­ками подвижные игры, осуществляют судейство.  Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности.  Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способ­ностей.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. | |
| ***3-4 классы***   * *Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ори­ентированию в пространстве.* * По­движные игры «Пустое место», «Бе­лые медведи», «Космонавты». * *Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие ско-ростно-силовых способностей, ори­ентирование в пространстве.* * Под­вижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка». * *Овладение элементарными умения­ми в ловле, бросках, передачах и ве­дении мяча.* * Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. * Ведение мяча с из­менением направления (баскетбол, гандбол). * Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходь­бе и медленном беге), удары по во­ротам в футболе. * Ведение мяча с из­менением направления и скорости. | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности.  Организовывают и проводят совместно со сверстни­ками данные игры, осуществляют судейство.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности.  Используют подвижные игры для активного отдыха. | |
| * Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. * Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. * Подвиж­ные игры на материале волейбола. * *Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способ­ностей к дифференцированию па­раметров движений, реакции, ори­ентированию в пространстве.* * Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овла­дей мячом», «Подвижная цель», * «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», * «Снайперы», «Игры с ведени­ем мяча». * *Комплексное развитие координа­ционных и кондиционных способ­ностей, овладение элементарными* | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности.  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.  Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способ­ностей. |
| *технико-тактическими взаимодей­ствиями.*  Подвижные игры1 «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-бас - кетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол.   * *Самостоятельные занятия.* * Упраж­нения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча нога­ми, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге,   выполняемые обеими верхними и нижними конечностями | | | Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха.  Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре |
| **Твои физические способности**   * Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочув­ствия в процессе умственной, трудо­вой и игровой деятельности. * Изме­рение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. * Приёмы измерения пульса (часто­ты сердечных сокращений до, во вре­мя и после физических нагрузок). * Тестирование физических (двигатель­ных) способностей (качеств): скорост­ных, координационных, силовых, вы­носливости, гибкости | | | Раскрывают понятие «физические способности чело­века», выделяют его основные компоненты и опреде­ляют их взаимосвязь со здоровьем человека.  Выполняют основные упражнения для развития гиб­кости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника.  Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности. С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребёнка 7—10 лет |
| **Твой спортивный уголок**   * Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома. Приспособления для развития силы, гибкости, координации и выносли­вости | | Вместе с родителями выбирают спортивный инвен­тарь и снаряды для выполнения в домашних услови­ях утренней гимнастики и тренировочных упражне­ний.  Вместе с родителями оборудуют спортивный уголок | |

**Уровень физической подготовленности**

**1класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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**

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

**3 класс**

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

**4 класс**

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

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) учитывается результат (секунды, количество, длина, высота

**ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.**

В процессе реализации данной программы используется следующее оборудование,инвентарь,методические и дидактические материалы:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | | | | **Количество** | **Примечание** | | | |
| 1 | | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | | | | | | | |
| 1.1 | | Стандарт основного общего образования по физической культуре | | | | 1 |  | | | |
| 1.2 | | **Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха**  Лях В. И. , Зданевич *А. А.* Физическая культура 1-4 классы *– М.: Просвещение, 2011г.* | | | | 1  1  1 |  | | | |
| Авторская программа Ляха В.И.  «Физическая культура1-4 классы». *– М.: Просвещение, 2013г.* | | | |
| **2** | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | | | | | | | | | |
|  | Стенка гимнастическая | | | 7 | | | |  | | |
|  | Козёл гимнастический | | | | 1 | | | |  | |
|  | Конь гимнастический | | | | 1 | | | |  | |
|  | Перекладина гимнастическая | | | | 1 | | | |  | |
|  | Канат для лазанья | | | | 1 | | | |  | |
|  | Мост гимнастический подкидной | | | | 2 | | | |  | |
|  | Стойка для прыжков в высоту | | | | 1 | | | |  | |
|  | Скамейка гимнастическая жёсткая | | | | 4 | | | |  | |
|  | Маты гимнастические | | | | 6 | | | |  | |
|  | Мяч малый (теннисный) | | | | 10 | | | |  | |
|  | Скакалка гимнастическая | | | | 5 | | | |  | |
|  | Обруч гимнастический | | | | 5 | | | |  | |
| *Подвижные и спортивные игры* | | | | | | | | | | |
|  | Щит баскетбольный игровой из оргстекла | | | | 2 | | | |  | |
|  | Кольцо баскетбольное | | | | 2 | | | |  | |
|  | Кольцо баскетбольное антивандальное | | | | 1 | | | |  | |
|  | Щит баскетбольный тренировочный из оргстекла | | | | 2 | | | |  | |
|  | Мячи баскетбольные | | | 22 | | | | |  | |
|  | Жилетки игровые с номерами | | | 10 | | | | |  | |
|  | Волейбольный комплекс | | | 1 | | | | |  | |
|  | Мячи волейбольные | | | 13 | | | | |  | |
|  | Мячи футбольные | | | 6 | | | | |  | |
|  | Стол для настольного тенниса | | | 2 | | | | |  | |
| ***Туризм*** | | | | | | | | | | |
|  | Палатки туристские | | | 3 | | | | | |  |
| *Средства первой помощи* | | | | | | | | | | |
|  | Аптечка медицинская | | | 1 | | | | | |  |
|  | | | **Спортивный зал (кабинет)** | | | | | | | |
|  | | | Спортивный зал игровой | 1 | | | | |  | |
|  | | | Раздевалки | 2 | | | | |  | |
|  | | | Кабинет учителя | 1 | | | | |  | |
|  | | | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | 1 | | | | |  | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО**  **Протокол заседания методического объединения учителей от 28 августа 2015 г протокол №1**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Черныш М .В.**  **подпись Ф.И.О. руководителя МО** |  | **СОГЛАСОВАНО**  **Заместитель директора по УМР**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Аринушкина А.В**  **подпись Ф.И.О.** |