

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №10 С УГЛУБЛЁННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»

Приложение
к основной образовательной программе
начального общего образования

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей начальных классов
Протокол от 26.08.2016 №1



Рабочая программа
по учебному предмету
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
начального общего образования

ГО ПЕРВОУРАЛЬСК

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана для учащихся 1-4 классов на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, авторской программы В.И.Ляха и А.А.Зданевич (издательство «Просвещение», Москва - 2012г.), Примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15)

Исходными документами для составления рабочей программы являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ № 373 от 06.10.2009 « Об утверждении и введении в действие Федерального государственного стандарта начального общего образования»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 26.10.2010 № 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373»
- «Санитарно-эпидемиологических обучения требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», СанПиН 2.4.2.2821 – 10 утверждённых Главным санитарным врачом Российской Федерации от 29 декабря 2010г. № 189г., зарегистрированных в Минюсте РФ 3.03.2011 №19993
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования;
- Основная образовательная программа начального общего образования Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №10», утверждена приказом директора школы от 08.06.2015г. №152

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребенка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, **целью** программы по физической культуре является формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения по физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного предмета

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

Место курса в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч.

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

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.

Подготовка учеников к сдаче норм комплекса ГТО. Начальная степень комплекса ГТО «К стартам готов» рассчитана на детей 7-- 9 лет. Задания этой степени заключаются в том, чтобы дети приобретали навыки выполнения физических упражнений, развивали ловкость, смелость, координацию движений, приобретали интерес к спорту. В 1 классе ученики готовятся к сдаче норм начальной степени, а в 2 -- продолжают подготовку и сдают эти нормы. В 3 классе готовятся к сдаче в 4 классе норм I степени - «Смелые и ловкие». Для мальчиков и девочек нормы степени «К стартам готов» одни.

Большинство упражнений этой степени входит в программу по физической культуре для 1-4 классов. В связи с этим часть работы по подготовке школьников к сдаче норм комплекса проводится на уроках физкультуры, ведутся также систематические внеклассные занятия.

Предполагаемые результаты

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

С целью достижения высоких результатов образования в процессе реализации программы используются:

- формы образования – комбинированный урок, лекции, практическая работа;
- технологии образования - работу в группах, индивидуальную работу учащихся;
- методы образования – самостоятельные работы, фронтальный опрос, объяснение, показ, игровой, соревновательный;
- методы мониторинга знаний и умений обучающихся – тесты, творческие работы, устный опрос, итоговая контрольная работа.

Используемые формы, методы обучения и воспитания, педагогические технологии адекватны возрастным возможностям и особенностям обучающихся, направлены на соблюдение здоровьесберегающего режима обучения и воспитания, в том числе при использовании технических средств обучения, ИКТ - технологий, в соответствии с требованиями санитарных правил.

Для подготовки и успешной сдачи норм комплекса ГТО при получении начального общего образования учащиеся должны научиться составлять и выполнять комплексы утренней гимнастики, комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки. Владеть правильной техникой выполнения всех контрольных испытаний комплекса ГТО.

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.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

По окончании изучения курса «Физическая культура» обучающиеся достигают определенных результатов.

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики				Девочки			
		1	2	3	4	1	2	3	4
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на одну руку	7,5	7,1	6,8	6,5	7,7	7,3	7,0	6,6
Силовые	Прыжок в длину с места	100	110	120	130	90	100	110	125
	Подтягивание из виса Поднимание туловища из положения лежа	1	1	2	3	10	15	20	25
К выносливости	Бег 1000 м Передвижение на лыжах	Без учета времени Без учета времени							
К координации	Челночный бег 3x10м	11,2	10,3	10,2	9,9	11,7	11,2	10,8	10,4

1 класс

Контроль-ные упражне-ния	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	Коснут ься 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

Контроль-ные упражне-ния	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
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

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
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

В 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО. В документах определены цели, задачи, принципы, содержание, структура и методика внедрения комплекса ГТО.

Цель комплекса ГТО – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

Задача – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.

Принципы – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.

Содержание комплекса – нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.

Структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения в первых семи из них бронзового, серебряного или золотого знака и без вручения знака в остальных четырех в зависимости от пола и возраста. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму



I ступень, 6-8 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11



II ступень, 9-10 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	7.10	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12



III ступень, 11-12 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и	12	14	20	7	8	14

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

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

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

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, выделяются вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах.

Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Для создания условия для освоения учащимися способов самостоятельной, физкультурно-оздоровительной деятельности через систему специальных теоретических сведений, направленных на комплексное развитие основных двигательных качеств, что является базовой основой к подготовке и успешной сдаче норм комплекса ГТО при получении начального общего образования организовано формирование приёмов самостоятельного выполнения двигательных действий. Девиз: «Учись у учителя!».

Цель работы – обучение учащихся приёмам усложнения заданий, обеспечение осмысленных двигательных действий, стимулирование самостоятельности.

Это, во-первых, общеразвивающие упражнения. Они являются содержанием утренней гимнастики, динамических пауз во время приготовления уроков, входят в содержание самостоятельных занятий по развитию основных двигательных качеств.

Во-вторых, прочные навыки ходьбы и бега. С них начинается, ими и заканчивается каждое самостоятельное занятие. Учащиеся должны научиться правильно ходить и бегать, изменять скорость и темп движения, длину шага, силу отталкивания в упражнениях, навыки и умения в упражнениях, связанных с висами и упорами (подтягивание в виси, сгибание и разгибание рук в упоре лежа). Помогаем организовать место для занятий в школе и дома. Уже с начальной школы учащиеся должны знать, как подготовить место для безопасного выполнения физических упражнений. Знакомство с теорией проходит на каждом уроке, постоянно оперируя новыми словами. Большое внимание уделяется темам: «Режим дня школьника», «Здоровый образ жизни», «Что такое физическая культура и почему ей нужно заниматься?», «ВСФК ГТО как средство физического совершенствования».

1 класс

Знания о физической культуре (5часов)

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.

Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.

Физические упражнения, их влияние на организм

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть

Способы двигательной деятельности (в процессе уроков)

Составление режима дня.

Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики

Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

Физическое совершенствование (94часа)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

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 (94ч)

Легкая атлетика (29часов)

Беговые упражнения(14ч)

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.

Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений.

Бег с изменением направления, ритма и темпа.

Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт.

Понятие «короткая дистанция».

Развитие скоростных качеств, выносливости

Бег (30 м), (60 м). Челночный бег.

Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Смешанное передвижение до 1 км.

Равномерный, медленный бег до 8 мин.

6-минутный бег.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Преодоление препятствий

Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробы и вороны», «День и ночь», «Совушка».

Прыжковые упражнения (9ч)

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед.

Прыжок в длину с места.

Прыжки со скакалкой.

Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.

Спрыгивание и запрыгивание.

Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.

Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком».

Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

Броски большого, метания малого мяча (6ч)

Броски мяча (1 кг) на дальность из различных положений.

Метание малого мяча в вертикальную цель.

Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние.

Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.

Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель».

Развитие скоростно-силовых способностей

Подвижные и спортивные игры (29 часов)

Подвижные игры (12ч)

Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

Подвижные игры на основе баскетбола (17ч)

Бросок мяча снизу на месте.

Ловля мяча на месте.

Передача мяча снизу на месте.

Бросок мяча снизу на месте в щит.

Ведение мяча на месте.

Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол.

Гимнастика с основами акробатики (24часов)

Организующие команды и приемы (4ч)

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении.

Развитие координационных способностей.

ОРУ с предметами и без них.

Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!»

Перешагивание через мячи.

Акробатические упражнения(6ч)

Группировка.

Перекаты в группировке.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Ранее изученная акробатическая комбинация.

Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны».

Развитие координационных способностей.

Название основных гимнастических снарядов

Снарядная гимнастика (7ч)

Лазание по канату.

Перелезание через коня.

Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.

Лазание по канату.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.

С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Висы и упоры на низкой перекладине.

В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно.

Из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)

Лазание по гимнастической стенке.

Перелезание через коня, через горку матов.

Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.

Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.

Передвижение в вися по гимнастической перекладине .

Подтягивание в вися на низкой перекладине.

Вис согнув ноги, вис углом.

Поднимание прямых ног в вися.

Подтягивание в вися на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки».

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Лыжные гонки (12 часов)

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

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

2 класс

Знания о физической культуре (5часов)

Физическая культура как часть общей культуры личности.

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря.

Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы двигательной деятельности (в процессе уроков)

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

Измерение длины и массы тела.

Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.

Физическое совершенствование (97часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

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 (97ч)

Легкая атлетика (27часов)

Беговые упражнения(14ч)

Равномерный медленный бег 8 мин.

Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.

Бег в заданном коридоре.

Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м).

Специально-беговые упражнения.

Челночный бег.

Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).

Преодоление малых препятствий.

Бег 1 км без учета времени.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».

Прыжковые упражнения (7ч)

Прыжки с поворотом на 180°.

Прыжок с места.

Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов.

Прыжок с высоты (до 40 см).

Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.

Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки», «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка». Эстафеты.

Броски большого, метания малого мяча (6ч)

Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4-5 м.

Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.

Эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит»

Подвижные и спортивные игры (38 часов)

Подвижные игры (11ч)

Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веровочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».

Подвижные игры на основе баскетбола (27ч)

Ловля и передача мяча в движении.

Броски в цель (мишень, щит, кольцо).

Ведение на месте правой (левой) рукой.

Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».

Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.

Гимнастика с основами акробатики (20 часов)

Организующие команды и приемы(3ч)

Размыкание и смыкание приставными шагами.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.

Подвижные игры «Запрещенное движение», «Фигуры», «Светофор».

Акробатические упражнения (7ч)

Группировка.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Кувырок вперед и в сторону.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.

Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение».

Название основных гимнастических снарядов

Снарядная гимнастика (5ч)

Вис стоя и лежа.

В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.

Вис на согнутых руках.

Подтягивания в висе.

Перешагивание через набивные мячи.

Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно.

Комбинация на бревне из ранее изученных элементов.

Лазание по канату.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Игры «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния». «Кто приходил?», «Парашютист», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки».

Гимнастические упражнения прикладного характера (5ч)

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.

Перешагивание через набивные мячи.

Перелезание через коня, бревно.

Подтягивание в висе на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».

Лыжные гонки (12 часов)

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Знания о физической культуре (4часа)

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.

Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.

Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

Способы двигательной деятельности (в процессе уроков)

Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

Физическое совершенствование (98часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно – оздоровительная деятельность (98ч)

Легкая атлетика (27 часов)

Беговые упражнения (14ч)

Ходьба с изменением длины и частоты шага.

Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.

Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).

Специально-беговые упражнения.

Бег в коридоре с максимальной скоростью.

Преодоление препятствий в беге.

Бег с максимальной скоростью (30 м). (60 м).

Бег на результат (30, 60 м).

Челночный бег.

Встречная эстафета.

Эстафеты с бегом на скорость.

Кросс (1 км).

Выявление работающих групп мышц

Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений

Понятия «эстафета», «старт», «финиш»

Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с выручкой».

Прыжковые упражнения(7ч)

Прыжок в длину с места.

Прыжок с высоты 60 см.

Прыжок в длину с короткого разбега.

Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания.

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Многоскоки.

Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки».

Правила соревнований в беге, прыжках

Броски большого, метания малого мяча (6ч)

Метание в цель с 4-5 м.

Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.

Метание набивного мяча.

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

Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде».

Правила соревнований в метании

Подвижные и спортивные игры (39 часов)

Подвижные игры (8ч)

Эстафеты с предметами и без них.

Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».

Подвижные игры на основе баскетбола (21ч)

Ловля и передача мяча на месте и в движении.

Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге.

Ведение на месте правой (левой) рукой на месте, в движении шагом и бегом.

Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Броски в цель (щит).

Бросок двумя руками от груди.

Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.

Подвижные игры на основе волейбола (3 ч)

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.
Остановка скачком после ходьбы и бега.
Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».
Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».
По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.
Передача мяча подброшенного над собой и партнером.
Во время перемещения по сигналу – передача мяча.
Передача в парах.
Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.
Передачи у стены многократно с ударом о стену.
Передача мяча, брошенного партнером через сетку.
Передачи с набрасыванием партнера через сетку.
Многократные передачи в стену.
Передачи в парах через сетку.
Упражнения в перемещениях и передачи мяча.
Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

Подвижные игры на основе футбола (7 ч)

Ходьба и бег с остановками по сигналу.
Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.
Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.
Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.
Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.
Тактические действия в защите.
Игра Мини-футбол

Гимнастика с основами акробатики (20 часов)

Акробатические упражнения(6ч)

Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».
Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.
Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.
Кувырок вперед в упор присев,
Кувырок назад в упор присев.
2-3 кувырка вперед.
Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев.

Мост из положения лежа на спине.

Комбинация из разученных элементов

Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

Снарядная гимнастика (7ч)

Вис стоя и лежа.

Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке

Вис на согнутых руках.

Подтягивания в виси.

Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне (высота до 1 м). Соскок с опорой.

Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне.

Лазание по канату.

Перелезание через коня.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь.

Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чей

голосок», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Ниточка-иглолочка», «Фигуры», «Обезьянки».

Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Переноска партнера в парах.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».

Лыжные гонки (12 часов)

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

Поворот переступанием.

4 класс

Знания о физической культуре (4 часа)

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.

Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцы.

Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы двигательной деятельности (в процессе уроков)

Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

Физическое совершенствование (98 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно – оздоровительная (98ч)

Легкая атлетика (27 часов)

Беговые упражнения (14ч)

Равномерный медленный бег 3мин.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов.

Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м).

Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.

Бег с заданным темпом и скоростью.

Бег на скорость в заданном коридоре.

Бег на скорость (30 м), (60 м).

Старты из различных и.п.

Встречная эстафета.

Круговая эстафета.

Кросс (1 км) по пересеченной местности.

Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

Прыжковые упражнения (7ч)

Прыжки в длину по заданным ориентирам.

Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с разбега на точность приземления.

Многоскоки.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Тройной прыжок с места.

Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».

Броски большого, метания малого мяча (6ч)

Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.

Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.

Бросок мяча в горизонтальную цель.

Бросок мяча на дальность. Игра

Бросок набивного мяча.

Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».

Подвижные и спортивные игры (39 часов)

Подвижные игры (8 ч)

Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты». Эстафеты с предметами.

Подвижные игры на основе баскетбола (12ч)

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте

Ловля и передача мяча в кругу . в квадрате..

Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

Игра в мини-баскетбол

Тактические действия в защите и нападении.

Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».

Подвижные игры на основе волейбола (12 ч)

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком.

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Передача мяча, подброшенного над собой и партнером

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку

Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.

Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача в стену.

Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча

Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол.

Подвижные игры на основе футбола (7 ч)

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Челночный бег.

Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите.

Игра Мини-футбол

Гимнастика с основами акробатики (20 часов)

Акробатические упражнения (6ч)

Перекаты в группировке.

Кувырок вперед

2-3 кувырка вперед слитно.

Стойка на лопатках.

Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.

Мост из положения лежа

Кувырок назад.

Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.

Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».

Снарядная гимнастика (7ч)

Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.

Вис прогнувшись, поднимание ног в вися.

Подтягивания в вися.

Лазание по канату в три приема.

Перелезание через препятствие.

Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.

Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла.

Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.

Ходьба танцевальными шагами по бревну (высота до 1 м). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой.

Комбинация на бревне.

Эстафеты. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иглочка».

Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед

Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу.

Переноска партнера в парах.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».

Лыжные гонки (12 часов)

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

Общеразвивающие упражнения для 1-4 классов (данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала)

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

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

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

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

Разделы программы	Кол-во часов	Планируемые результаты	
		Учащиеся научатся	Учащиеся получат возможность научиться
Знания физической культуре	5	<p>Называть движения, которые выполняют люди на рисунке;</p> <p>Изучать рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называть виды соревнований, в которых они участвуют;</p> <p>Раскрывать понятие «физическая культура»; анализировать положительное влияние ее ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека;</p> <p>Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;</p> <p>Соблюдать личную гигиену;</p> <p>Удерживать дистанцию, темп, ритм;</p> <p>Различать разные виды спорта;</p> <p>Держать осанку;</p> <p>Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки.</p>	<p>Составлять комплекс утренней зарядки;</p> <p>Участвовать в диалоге на уроке;</p> <p>Умение слушать и понимать других;</p> <p>Пересказывать тексты по истории физической культур;</p> <p>Сравнивать физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом;</p> <p>Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</p> <p>Определять цель возрождения Олимпийских игр;</p> <p>Называть известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр;</p> <p>Правильно выполнять правила личной гигиены;</p> <p>Давать оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».</p>
Способы двигательной деятельности	в процессе уроков		
Физическое совершенствование	94		
Физкультурно-оздоровительная деятельность	в процессе уроков		
Спортивно-оздоровительная	94		

деятельность			
Легкая атлетика	29	<p>Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях; Технике высокого старта; Пробегать на скорость дистанцию 30м; Выполнять челночный бег 3x10 м; Выполнять беговую разминку; Выполнять метание как на дальность, так и на точность; Технике прыжка в длину с места; Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега; Выполнять прыжок в высоту спиной вперед; Бегать различные варианты эстафет; Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.</p>	<p>Описывать технику беговых упражнений; Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений; Осваивать технику бега различными способами; Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений; Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений; Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений; Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений; Описывать технику прыжковых упражнений; Осваивать технику прыжковых упражнений; Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений; Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений; Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений; Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений; Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений; Описывать технику бросков большого набивного мяча; Осваивать технику бросков большого мяча; Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча; Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;</p>

			<p>Описывать технику метания малого мяча; Осваивать технику метания малого мяча; Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча; Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p>
Подвижные и спортивные игры	29	Играть в подвижные игры; Руководствоваться правилами игр; Выполнять ловлю и броски мяча в парах;	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр; Излагать правила и условия проведения подвижных игр; Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр; Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх; Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач; Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр; Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр; Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр; Осваивать технические действия из спортивных игр; Моделировать технические действия в игровой деятельности; Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр; Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности; Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр; Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности; Осваивать умения выполнять универсальные физические</p>
- подвижные игры	12	Выполнять ведение мяча правой и левой рукой;	
- на основе мини-баскетбола	17	Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;	

			<p>упражнения; Развивать физические качества; Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство; Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе; Использовать подвижные игры для активного отдыха.</p>
Гимнастика основами акробатики	с 24	<p>Строиться в шеренгу и колонну; Размыкаться на руки в стороны; Перестраиваться разведением в две колонны; Выполнять повороты направо, налево, кругом; Выполнять команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый – второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; Запоминать короткие временные отрезки; Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; Выполнять вис на время; Проходить станции круговой тренировки; Выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; Лазать по канату; Выполнять висы на перекладине; Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись; Переворот на гимнастических кольцах.</p>	<p>Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений; Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений; Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций; Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений; Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений; Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств; Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений; Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций; Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений; Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений; Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций; Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений; Описывать технику гимнастических упражнений прикладной</p>

			<p>направленности;</p> <p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;</p> <p>Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;</p> <p>Оказывать помощь сверстникам в освоении лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.</p>
Лыжные гонки	12	<p>Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;</p> <p>Переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»;</p> <p>Выполнять ступающий и скользящий шаг как с лыжными палками, так и без них;</p> <p>Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них;</p> <p>Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них;</p> <p>Выполнять подъем «полуелочкой» с лыжными палками и без них;</p> <p>Выполнять спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них;</p> <p>Выполнять торможение падением;</p> <p>Проходить дистанцию 1,5 км;</p> <p>Кататься на лыжах «змейкой».</p>	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.</p>
Итого	99		

2 класс

Разделы программы	Кол-во часов	Планируемые результаты	
		Учащиеся научатся	Учащиеся получат возможность научиться
Знания физической культуре	5	<p>Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;</p> <p>Рассказывать, что такое физические качества.</p> <p>Рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека;</p> <p>Рассказывать, что такое частота сердечных сокращений;</p> <p>Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</p>	<p>Измерять частоту сердечных сокращений;</p> <p>Оказывать первую помощь при травмах;</p> <p>Устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</p> <p>Характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности;</p> <p>Составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Узнавать свою характеристику с помощью теста «Проверь себя» в учебнике.</p>
Способы физической деятельности	в процессе уроков		
Физическое совершенствование	97		
Физкультурно-оздоровительная деятельность	в процессе уроков		
Спортивно-оздоровительная деятельность	97		
Легкая атлетика	27	Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;	Описывать технику беговых упражнений; Выявлять характерные ошибки в технике выполнения

	<p>Технике высокого старта; Пробежать на скорость дистанцию 30м; Выполнять челночный бег 3x10 м; Выполнять беговую разминку; Выполнять метание как на дальность, так и на точность; Технике прыжка в длину с места; Выполнять прыжок в длину с места и с разбега; Выполнять прыжок в высоту спиной вперед; Бегать различные варианты эстафет; Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу; Метать гимнастическую палку ногой; Преодолевать полосу препятствий; Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед; Выполнять броски набивного мяча от груди, снизу и из – за головы; Пробежать 1 км.</p>	<p>беговых упражнений; Осваивать технику бега различными способами; Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений; Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений; Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений; Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений; Описывать технику прыжковых упражнений; Осваивать технику прыжковых упражнений; Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений; Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений; Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений; Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений; Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений; Описывать технику бросков большого набивного мяча; Осваивать технику бросков большого мяча; Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча; Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча; Описывать технику метания малого мяча; Осваивать технику метания малого мяча; Соблюдать правила техники безопасности при метании</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			<p>малого мяча; Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p>
Подвижные и спортивные игры	38	Играть в подвижные игры; Руководствоваться правилами игр;	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр; Излагать правила и условия проведения подвижных игр; Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр; Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх; Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач; Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр; Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр; Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр; Осваивать технические действия из спортивных игр; Моделировать технические действия в игровой деятельности; Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр; Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности; Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр; Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности; Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения; Развивать физические качества;</p>
- подвижные игры	11	Выполнять ловлю и броски мяча в парах; Выполнять ведения мяча правой и левой	
- на основе мини-баскетбола	27	рукой; Выполнять броски мяча через волейбольную сетку; Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»; Выполнять броски мяча различными способами; Участвовать в эстафетах.	

			<p>Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;</p> <p>Использовать подвижные игры для активного отдыха.</p>
Гимнастика основами акробатики	с 20	<p>Строиться в шеренгу и колонну;</p> <p>Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;</p> <p>Выполнять наклон вперед из положения стоя;</p> <p>подъем туловища за 30с на скорость</p> <p>Лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет;</p> <p>Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;</p> <p>Выполнять вис на время;</p> <p>Проходить станции круговой тренировки;</p> <p>Выполнять различные перекаты, кувырок вперед с трех шагов, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;</p> <p>Лазать по канату;</p> <p>Выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине;</p> <p>Выполнять висы не перекладине;</p> <p>Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;</p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах;</p> <p>Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах;</p> <p>Разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой;</p> <p>Выполнять упражнения у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на</p>	<p>Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;</p>

		матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности; Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику; Оказывать помощь сверстникам в освоении лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении
Лыжные гонки	12	Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах; Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них; Выполнять повороты переступанием на лыжах как с лыжными палками, так и без них; Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них; Выполнять подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке с лыжными палками и без них; Выполнять торможение падением; Проходить дистанцию 1,5 км на лыжах; Передвигаться на лыжах «змейкой»; Обгонять друг друга; Играть в подвижную игру «Накаты».	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах; Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений; Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов; Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения; Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой; Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов; Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов; Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.
Итого	102		

3 класс

Разделы программы	Кол-во часов	Планируемые результаты	
		Учащиеся научатся	Учащиеся научатся
Знания физической	4	Выполнять организационно- методические требования, которые предъявляются на	Выполнять существующие варианты паса мяча ногой; Соблюдать правила спортивной игры «Футбол»;

культуре		уроке физкультуры; Выполнять строевые упражнения; Проводить закаливающие процедуры (обливание под душем); Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.	Различать особенности игры волейбол, футбол; Выполнять футбольные и волейбольные упражнения; Анализировать правила безопасности при проведении закаливающих процедур; Давать оценку своему уровню закаленности с помощью тестового задания «Проверь себя»; Анализировать ответы своих сверстников.
Способы физкультурной деятельности	в процессе уроков		
Физическое совершенствование	98		
Физкультурно-оздоровительная деятельность	в процессе уроков		
Спортивно-оздоровительная деятельность	98		
Легкая атлетика	27	Технике высокого старта; Технике метания мешочка (мяча) на дальность; Пробегать дистанцию 30 м; Выполнять челночный бег 3 x 10 м на время; Прыгать в длину с места и с разбега; Прыгать в высоту с прямого разбега; Прыгать в высоту спиной вперед; Прыгать на мячах – хопаз; Бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой;	Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях; Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе; Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей; Описывать технику беговых упражнений Осваивать технику бега различными способами Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.

		<p>Метать мяч на точность; Проходить полосу препятствий.</p>	<p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p>
Подвижные игры и спортивные игры	39	<p>Давать пас ногами и руками; Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой;</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр; Излагать правила и условия проведения подвижных игр; Осваивать двигательные действия, составляющие</p>
- подвижные	8		

игры		Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;	содержание подвижных игр;
- на основе мини-баскетбола	21	Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- на основе мини-футбола	7	Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- на основе волейбола	3	Участвовать в эстафетах; Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами; Играть в подвижные игры.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр; Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр; Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр; Осваивать технические действия из спортивных игр; Моделировать технические действия в игровой деятельности; Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр; Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр; Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности; Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения; Развивать физические качества.
Гимнастика основами акробатики	с 20	Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, гибкости и координации; Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; Выполнять строевые упражнения; Выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми	Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя; Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись; Правилам тестирования виса на время; Выполнять различные упражнения на кольцах бревне; Выполнять различные варианты вращения обруча; Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с; Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать,

		<p>кольцами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом;</p> <p>Выполнять разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки;</p> <p>Выполнять упражнения на внимание и равновесие;</p> <p>Выполнять наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты, отжимания, подъем туловища из положения лежа;</p> <p>Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;</p> <p>Выполнять перекувырки, кувырок вперед, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;</p> <p>Проходить станции круговой тренировки;</p> <p>Лазать по гимнастической стенке;</p> <p>Лазать по канату в три приема;</p> <p>Выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках;</p> <p>Прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку;</p> <p>Прыгать в скакалку в тройках;</p> <p>Выполнять вращение обруча.</p>	<p>как организм справляется с физическими нагрузками;</p> <p>Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года;</p> <p>Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;</p> <p>Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».</p>
Лыжные гонки	12	<p>Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом;</p> <p>Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;</p> <p>Переносить лыжи под рукой и на плече;</p> <p>Проходить на лыжах 1,5 км;</p>	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;</p> <p>Осваивать универсальные умения;</p> <p>Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных</p>

		<p>Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;</p> <p>Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;</p> <p>Тормозить «плугом»;</p> <p>Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».</p>	<p>дистанций, разученными способами передвижения;</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.</p>
Итого	102		

4 класс

Разделы программы	Кол-во часов	Планируемые результаты	
		Учащиеся научатся	Учащиеся научатся
Знания физической культуре	4	<p>Выполнять организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;</p> <p>Выполнять строевые упражнения;</p> <p>Выполнять упражнения для утренней зарядки;</p> <p>Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.</p>	<p>Выполнять существующие варианты паса мяча ногой;</p> <p>Соблюдать правила спортивной игры «Футбол»;</p> <p>Выполнять футбольные и волейбольные упражнения;</p> <p>Рассказывать историю появления мяча и футбола;</p> <p>Рассказывать, что такое зарядка и физкультминутка;</p> <p>Рассказывать, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека;</p> <p>Давать оценку своим привычкам, связанными с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»;</p> <p>Анализировать ответы своих сверстников.</p> <p>Составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p>
Способы физической деятельности	в процессе уроков		
Физическое совершенства	98		

ние			
Физкультурно-оздоровительная деятельность	в процессе уроков		
Спортивно-оздоровительная деятельность	98		
Легкая атлетика	27	<p>Пробегать 30 и 60м на время; Выполнять челночный бег; Метать мешочек на дальность и мяч на точность; Прыгать в длину с места и с разбега; Прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием; Проходить полосу препятствий; Бросать набивной мяч способами «из –за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой; Пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку.</p>	<p>Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях; Описывать технику беговых упражнений; Осваивать технику бега различными способами; Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений; Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений; Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений; Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений; Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений; Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений; Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений; Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений; Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений; Описывать технику бросков большого набивного мяча;</p>

			<p>Осваивать технику бросков большого мяча; Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча; Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча; Описывать технику метания малого мяча; Осваивать технику метания малого мяча; Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча; Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p>
Подвижные игры (спортивные игры)	39	<p>Давать пас ногами и руками; Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой; Выполнять броски и ловлю мяча различными способами; Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста; Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой; Участвовать в эстафетах; Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами; Играть в подвижные игры.</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр; Излагать правила и условия проведения подвижных игр; Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр; Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх; Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач; Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр; Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр; Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр; Осваивать технические действия из спортивных игр; Моделировать технические действия в игровой деятельности; Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр; Выявлять ошибки при выполнении технических действий из</p>
- подвижные игры	8		
- на основе мини-баскетбола	12		
- на основе мини-футбола	7		
- на основе волейбола	12		

			<p>спортивных игр; Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности; Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения; Развивать физические качества.</p>
Гимнастика основами акробатики	с 20	<p>Выполнять строевые упражнения; Выполнять наклон вперед из положения сидя и стоя; Выполнять различные варианты висов, вис с завесом одной и двумя ногами; Выполнять кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад; Выполнять стойку на голове, на руках, на лопатках; Выполнять мост; Выполнять упражнения на гимнастическом бревне; Выполнять упражнения на кольцах; Выполнять опорный прыжок; Проходить станции круговой тренировки; Лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема; Прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках; Крутить обруч; Выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, с мячами, с набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами; Подтягиваться, отжиматься.</p>	<p>Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя; Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись; Правилам тестирования виса на время; Выполнять различные упражнения на кольцах бревне; Выполнять различные варианты вращения обруча; Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с; Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками; Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года; Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля; Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя». Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений; Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p>

			<p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>
Лыжные гонки	12	<p>Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшаг.</p> <p>Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;</p> <p>Переносить лыжи под рукой и на плече;</p> <p>Проходить на лыжах 1,5 км;</p> <p>Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;</p> <p>Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;</p> <p>Тормозить «плугом»;</p> <p>Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».</p>	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;</p> <p>Осваивать универсальные умения;</p> <p>Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения;</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов,</p>

			спусков и подъемов.
Итого	102		

Учебно-методическое обеспечение программы

- Методические пособия (поурочное планирование)
- Настольная книга учителя физкультуры М: Физкультура и спорт, 2000г.
- Общеразвивающие упражнения в гимнастике М: Терра спорт, 2000г.
- Подготовка юных легкоатлетов М: Терра спорт, 2000г.
- Программа по «Физической культуре» (для четырёхлетней начальной школы) (Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е.).
- Сборник нормативных документов
- Учебники: Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадына, «Физическая культура», книга 1 для 1–2-го кл., книга 2 для 3–4-го кл. Издательство «Баласс», 2011г.

Материально-техническое оснащение образовательного процесса:

оборудование для мультимедийных демонстраций (компьютер, медиапроектор, DVD-проектор, видеоманитофон и др.)