

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Структура программы | Страницы |
| 1 | Пояснительная записка | 3-4 |
| 2 | Планируемые результаты освоения учебного предмета | 4-14 |
| 3 | Содержание программы учебного предмета | 14-41 |
| 4 | Тематическое планирование с указанием часов отводимых на освоение учебного материала | 42-62 |

1.Пояснительная записка.

Программа по физической культуре для 1-4 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. - М. «Просвещение», 2012);

- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. «Просвещение», 2011)

-рабочей программы «Физическая культура 1-4 класс» (В.И. Лях. – М. «Просвещение», 2013)

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон «Об образовании».

-Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

-Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.

-Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

-О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.

-О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

- Приказ Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

- Примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования Приказ Минобрнауки РФ №373 от 6 октября 2009 года « Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта общего начального образования».

- Планируемых результатов освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования.

- Программы формирования универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования.

При составлении рабочей программы производится (вводится) корректировка примерной авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов: согласно базисному плану данного (конкретного) общеобразовательного учреждения на уроки физкультуры выделяется 405 ч., из них в 1 классе 99ч (3ч в неделю, 33 учебные недели), по 102 ч. во 2, 3, 4 классах (3ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Общая характеристика учебного предмета.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитании школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня, внеурочная деятельность оздоровительно-тренировочной направленности),внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Программа переработана и адаптирована, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья обучающихся. К таким факторам относятся:

* неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
* факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья обучающихся;
  + формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;
  + особенности отношения обучающихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Место предмета в учебном плане.

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом и согласно учебному плану предмет «Физическая культура» изучается в 1 классе 3 часа в неделю, всего 33 учебных недели (99 ч. в год), во 2-4 классах на занятия отводится 3 часа в неделю, всего 34 учебных недели (102 ч. в год).

Рабочая программа рассчитана на 405 часов, на четыре года обучения (по 3 часа в неделю).

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

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

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

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

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

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

Личностными результатами освоения обучающимися 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 обучающимися 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 обучающимися 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.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Универсальные результаты

Обучающиеся научатся:

* организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Обучающиеся получат возможность научиться:

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

Личностные результаты

Обучающиеся научатся:

* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Обучающиеся получат возможность научиться:

* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Обучающиеся научатся:

* 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;
* 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.

Обучающиеся получат возможность научиться:

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

Предметные результаты:

Обучающиеся научатся:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* 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;
* 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;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* 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;
* 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.

Обучающиеся получат возможность научиться:

* 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;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Обучающиеся научатся:

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.).

1 класс

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

2 класс

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

3 класс

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

#### 

Планируемые результаты изучения учебного предмета

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

В результате обучения обучающиеся на 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).

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно­оздоровительная деятельность.

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

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

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

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 поочерёдно 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 лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими 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, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках(с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра 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 поочерёдно.

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.

На материале лыжных гонок

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

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

3. Содержание программы 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 дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

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

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

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы организации

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

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

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

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

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

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

В ходе реализации программы проводятся контрольные срезы уровня развития основных физических качеств с целью проследить динамику и при необходимости провести коррекцию их развития.

1 класс

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5ч)**

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

**В результате изучения темы обучающиеся научатся:**

* Называть движения, которые выполняют люди на рисунке;
* Изучать рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называть виды соревнований, в которых они учавствуют;
* Раскрывать понятие «физическая культура»; анализировать положительное влияние ее ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека;
* Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
* Соблюдать личную гигиену;
* Удерживать дистанцию, темп, ритм;
* Различать разные виды спорта;
* Держать осанку;
* Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки.

**Обучающиеся получат возможность научиться:**

* Составлять комплекс утренней зарядки;
* Участвовать в диалоге на уроке;
* Умение слушать и понимать других;
* Пересказыватьтексты по истории физической культур;
* Сравнивать физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом;
* Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* Определять цель возрождения Олимпийских игр;
* Называть известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр;
* Правильно выполнять правила личной гигиены;
* Давать оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».

**СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ 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 (94ч)

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 (в процессе уроков)

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (29ч)

**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», «Воробьи 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 (1кг) 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

**Обучающиеся научатся:**

* Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
* Технике высокого старта;
* Пробегать на скорость дистанцию 30м;
* Выполнять челночный бег 3х10 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.

**Обучающиеся получат возможность научиться:**

* 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;
* 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.

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (29ч)

**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.

**Обучающиеся научатся:**

* Играть в подвижные игры;
* Руководствоваться правилами игр;
* Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
* Выполнять ведения мяча правой и левой рукой;
* Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;

**Обучающиеся получат возможность научиться:**

* 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;
* 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.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (24ч)

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

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 висе по гимнастической перекладине .

Подтягивание в висе на низкой перекладине.

Вис согнув ноги, вис углом.

Поднимание прямых ног в висе.

Подтягивание в висе на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

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

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

**Обучающиеся научатся:**

* Строиться в шеренгу и колонну;
* Размыкаться на руки в стороны;
* Перестраиваться разведением в две колонны;
* Выполнять повороты направо, налево, кругом;
* Выполнять команды «равняйсь», «смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый – второй рассчитайсь», «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 не перекладине;
* Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
* Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись;
* Переворот на гимнастических кольцах.

**Обучающиеся получат возможность научиться:**

* 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 упражнении;
* 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 направленности;
* Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;
* Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;
* Оказывать помощь сверстникам в освоении в лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ(12 ЧАСОВ)

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

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

**Обучающиеся научатся:**

* Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;
* Переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»;
* Выполнять ступающий и скользящий шаг как с лыжными палками, так и без них;
* Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них;
* Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них;
* Выполнять подъем «полуелочкой» с лыжными палками и без них;
* Выполнять спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них;
* Выполнять торможение падением;
* Проходить дистанцию 1,5 км;
* Кататься на лыжах «змейкой»;

**Обучающиеся получат возможность научиться:**

* Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
* Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращении;.
* 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.

2 класс

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5ч)**

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.

**Обучающиеся научатся:**

* Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
* Рассказывать, что такое физические качества.
* Рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека;
* Рассказывать, что такое частота сердечных сокращений;
* Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног;

**Обучающиеся получат возможность научиться:**

* Измерять частоту сердечных сокращений;
* Оказывать первую помощь при травмах;
* Устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* 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;
* Составлять индивидуальный режим дня.
* Узнавать свою характеристику с помощью теста «Проверь себя» в учебнике;

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ 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 (97ч)**

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

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)

**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 цель (2 х2 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»

**Обучающиеся научатся:**

* Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
* Технике высокого старта;
* Пробегать на скорость дистанцию 30м;
* Выполнять челночный бег 3х10 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;
* Пробегать 1 км.

**Обучающиеся получат возможность научиться:**

* 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 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.

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (31ч)

**Подвижные игры (11ч)**

Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два моро­за», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картош­ки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веревочка 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 (20ч)**

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.

**Обучающиеся научатся:**

* Играть в подвижные игры;
* Руководствоваться правилами игр;
* Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
* Выполнять ведения мяча правой и левой 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.

**Обучающиеся получат возможность научиться:**

* 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;
* 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.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (27ч)

**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 (9ч)

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 (8ч)

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 виса 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 (7ч )

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».

**Обучающиеся научатся:**

* Строиться в шеренгу и колонну;
* Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
* Выполнять наклон вперед из положения стоя;
* Выполнять подъем туловища за 30с на скорость
* Лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет;
* Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
* Выполнять вис на время;
* Проходить станции круговой тренировки;
* Выполнять различные перекаты, кувырок вперед с трех шагов, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
* Лазать по канату;
* Выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине;
* Выполнять висы не перекладине;
* Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
* Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах;
* Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах;
* Разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой;
* Выполнять упражнения у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.

**Обучающиеся получат возможность научиться:**

* 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 упражнении;
* 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 направленности;
* Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;
* Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;
* Оказывать помощь сверстникам в освоении в лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (12 часов)

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

**Обучающиеся научатся:**

* 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».

**Обучающиеся получат возможность научиться:**

* Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
* Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращении;.
* 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.

3 класс

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)**

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

**Обучающиеся научатся:**

* Выполнять организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
* Выполнять строевые упражнения;
* Проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
* Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.

**Обучающиеся получат возможность научиться:**

* Выполнять существующие варианты паса мяча ногой;
* Соблюдать правила спортивной игры «Футбол»;
* 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)**

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 (98ч)**

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

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)

**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.

**Обучающиеся научатся:**

* Технике высокого старта;
* Технике метания мешочка (мяча) на дальность;
* Пробегать дистанцию 30 м;
* Выполнять челночный бег 3 х 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;
* Метать мяч на точность;
* Проходить полосу препятствий.

**Обучающиеся получат возможность научиться:**

* 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.
* 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.

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (39ч)

**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 (12ч)**

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 (12 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, наброшенного 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.

**Обучающиеся научатся:**

* 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.

**Обучающиеся получат возможность научиться:**

* 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 спортивных игр;
* Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой
* Деятельности;
* Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
* Развивать физические качества.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (20ч)

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, перекат 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 висе.

Из виса 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-иголочка», «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».

**Обучающиеся научатся:**

* 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 кольцами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом;
* Выполнять разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки;
* Выполнять упражнения на внимание и равновесие;
* Выполнять наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты, отжимания, подъем туловища из положения лежа;
* Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
* Выполнять перекаты, кувырок вперед, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;
* Проходить станции круговой тренировки;
* Лазать по гимнастической стенке;
* Лазать по канату в три приема;
* Выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках;
* Прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку;
* Прыгать в скакалку в тройках;
* Выполнять вращение обруча.

**Обучающиеся получат возможность научиться:**

* 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».

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (12 часов)

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

Поворот переступанием.

**Обучающиеся научатся:**

* Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом;
* Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;
* Переносить лыжи под рукой и на плече;
* Проходить на лыжах 1,5 км;
* Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;
* Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;
* Тормозить «плугом»;
* Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

**Обучающиеся получат возможность научиться:**

* 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.

4 класс

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)**

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.

**Обучающиеся научатся:**

* Выполнять организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
* Выполнять строевые упражнения;
* Выполнять упражнения для утренней зарядки;
* Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.

**Обучающиеся получат возможность научиться:**

* Выполнять существующие варианты паса мяча ногой;
* Соблюдать правила спортивной игры «Футбол»;
* Выполнять футбольные и волейбольные упражнения;
* Рассказывать историю появления мяча и футбола;
* Рассказывать, что такое зарядка и физкультминутка;
* Рассказывать, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека;
* Давать оценку своим привычкам, связанными с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»;
* Анализировать ответы своих сверстников.
* **Составлять**индивидуальный режим дня.
* **Отбирать**и **составлять**комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.

**СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ 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 (98ч)**

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.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)

**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».

**Обучающиеся научатся:**

* 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.

**Обучающиеся получат возможность научиться:**

* 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;
* 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.

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (39ч)

**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.

**Обучающиеся научатся:**

* 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.

**Обучающиеся получат возможность научиться:**

* 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 спортивных игр;
* Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой
* Деятельности;
* Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
* Развивать физические качества.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (20ч)

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 висе.

Подтя­гивания в висе.

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-иголочка».

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 парнера 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».

**Обучающиеся научатся:**

* 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.

**Обучающиеся получат возможность научиться:**

* 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!», «Равняйсь!», «Стой!».
* Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.
* Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.
* Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
* Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
* Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
* Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.
* Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
* Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.
* Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
* Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (12 часов)

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

**Обучающиеся научатся:**

* Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом;
* Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;
* Переносить лыжи под рукой и на плече;
* Проходить на лыжах 1,5 км;
* Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;
* Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;
* Тормозить «плугом»;
* Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

**Обучающиеся получат возможность научиться:**

* 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.

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 поочерёдно 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 асимметрическими 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 переменой 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; запрыгивания и спрыгивания.

4. Тематическое планирование с указанием часов отводимых на освоение учебного материала

1 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Количество часов на тему | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся |
| Знание о физической культуре (5 часа) | | | |
|  | Понятие о физической культуре | 1 | *Определять* и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми |
|  | Основные способы передвижения человека | 1 | *Выявлять* различие в основных способах передвижения человека. |
|  | Возникновение физической культуры у древних людей | 1 | *Пересказывать* тексты по истории физической культуры.  *Анализировать* причины возникновения физической культуры |
|  | Физические упражнения | 1 | *Различать* упражнения по воздействию на различные группы мышц |
|  | Физические качества человека |  | *Давать характеристику* основных физических качеств |
| Способы физкультурной деятельности (в процессе урока) | | | |
|  | Режим дня | В процессе урока | *Составлять* индивидуальный режим дня. |
|  | Утренняя зарядка | *Отбирать и составлять* комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. |
|  | Физкультминутки и физкультпаузы | *Отбирать и составлять* комплексы упражнений для физкультминуток. |
|  | Понятие правильной осанки |  | *Составлять* комплексы упражнений для формирования правильной осанки. *Контролировать* осанку в течение дня |
| Физическое совершенствование (94 часов) | | | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока) | | | |
|  | Оздоровительные формы занятий | В процессе урока | *Осваивать* универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. |
|  | Развитие физических качеств |  |
|  | Профилактика утомления |  |
| Спортивно-оздоровительная деятельность | | | |
|  | Гимнастика с основами акробатики: | 24 |  |
|  | Организующие команды и приемы | 4 | *Уметь:* выполнять строевые команды  *Осваивать* универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений  *Различать и выполнять* строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». |
|  | Акробатические упражнения | 6 | *Уметь:* выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации  *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 |
|  | Снарядная гимнастика | 7 | *Уметь:* лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.  *Описывать* технику гимнастических упражнений на снарядах  *Осваивать* технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений  *Выявлять* характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений  *Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций |
|  | Гимнастические упражнения прикладного характера | 7 | *Уметь:* лазать по гимнастической  стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине  *Описывать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности  *Осваивать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности  *Выявлять* характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности  *Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |
|  | Легкая атлетика: | 29 |  |
|  | Беговые упражнения | 14 | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м),* равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.  *Описывать* технику беговых упражнений  *Выявлять* характерные ошибки в технике беговых упражнений  *Осваивать технику бега различными способами*  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений |
|  | Прыжковые упражнения | 9 | *Осваивать* технику прыжковых упражнений  *Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС 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 |
|  | Броски, метание | 6 | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении.  *Описывать* технику бросков большого набивного мяча.  *Осваивать* технику бросков большого набивного мяча.  *Соблюдать* правила ТБ при выполнении бросков большого набивного мяча.  *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого набивного мяча. |
|  | Подвижные и спортивные игры: | 29 |  |
|  | Подвижные игры | 12 | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  *Осваивать* универсальные действия в самостоятельной организации и проведения 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 во время учебной и игровой деятельности |
|  | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 17 | *Уметь:* владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе 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 |
|  | Лыжные гонки | 12 | Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.  *Уметь:* передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом.  Выполнять повороты переступанием на месте,  спуски в основной стойке,  подъемы ступающим и скользящим шагом,  торможение падением. |
|  | Итого: | 99 |  |

Тематическое планирование

2 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Количество часов на тему | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся |
| Знание о физической культуре (5 часов) | | | |
|  | Физическая культура как часть общей культуры личности. | 1 | *Понимать и раскрывать* связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. |
|  | Правила ТБ при занятиях физической культурой | 1 | *Определять* ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма |
|  | Зарождение Олимпийских игр | 1 | *Раскрывать* связь физической культуры с общей культурой |
|  | Физические качества сила, быстрота, выносливость | 1 | *Различать* упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. |
|  | Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. | 1 | *Различать* упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. |
| Способы физкультурной деятельности (в процессе урока) | | | |
|  | Закаливание | В процессе урока | *Оценивать* своё состояние после закаливающих процедур. |
|  | Комплексы упражнений для развития основных физических качеств | *Моделировать* комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости |
|  | Понятие длины и массы тела | *Измерять* индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. |
|  | Правильная осанка |  | *Контроль* правильности осанки |
| Физическое совершенствование (97 часов) | | | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока) | | | |
|  | Оздоровительные формы занятий | В процессе урока | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. |
|  | Развитие физических качеств |
|  | Профилактика утомления |
| Спортивно-оздоровительная деятельность | | | |
|  | Гимнастика с основами акробатики: | 20 |  |
|  | Организующие команды и приемы | 3 | *Уметь:* выполнять строевые команды  *Осваивать* универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений  *Различать и выполнять* строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». |
|  | Акробатические упражнения | 7 | *Уметь:* выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации  *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 |
|  | Снарядная гимнастика | 5 | *Уметь:* лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.  *Описывать* технику гимнастических упражнений на снарядах  *Осваивать* технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений  *Выявлять* характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений  *Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций |
|  | Гимнастические упражнения прикладного характера | 5 | *Уметь:* лазать по гимнастической  стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине  *Описывать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности  *Осваивать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности  *Выявлять* характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности  *Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |
|  | Легкая атлетика: | 27 |  |
|  | Беговые упражнения | 14 | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м),* равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.  *Описывать* технику беговых упражнений  *Выявлять* характерные ошибки в технике беговых упражнений  *Осваивать технику бега различными способами*  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений |
|  | Прыжковые упражнения | 7 | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги  *Осваивать* технику прыжковых упражнений  *Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС 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 ТБ при выполнении прыжковых упражнений |
|  | Броски, метание | 6 | *Уметь:* правильно выполнять основные  движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений  *Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении, метать в цель  *Описывать* технику бросков и метаний  Осваивать технику бросков бросков и метаний  Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний  *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости координации при выполнении бросков и метаний |
|  | Подвижные и спортивные игры: | 38 |  |
|  | Подвижные игры | 11 | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  *Осваивать* универсальные действия в самостоятельной организации и проведения 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 во время учебной и игровой деятельности |
|  | *Подвижные игры на основе баскетбола* | 27 | *Уметь:* владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе 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 |
|  | Лыжные гонки | 12 | Выполнять передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.  Спуски в основной стойке.  Подъем «лесенкой».  Торможение «плугом». |
|  | Итого: | 102 |  |

Тематическое планирование

3 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Количество часов на тему | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся |
| Знание о физической культуре (4 часа) | | | |
|  | Правила ТБ при занятиях физической культурой. | 1 | *Определять* ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма  *Определять* состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года |
|  | Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. | 1 | *Пересказывать* тексты по истории физической культуры. |
|  | Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы. | 1 | *Знать* символику и ритуал проведения Олимпийских игр |
|  | Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств | 1 | *Характеризовать* показатели физического развития *Характеризовать* показатели физической подготовки |
| Способы физкультурной деятельности (в процессе урока) | | | |
|  | Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами. | В процессе урока | *Составлять* комплексы ОРУ |
|  | Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. | *Измерять* (пальпаторно) ЧСС |
|  | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности.  *Организовывать и проводить* подвижные игры с элементами соревновательной деятельности |
|  | 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 урока) | | | |
|  | Оздоровительные формы занятий | В процессе урока | *Осваивать* универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий |
|  | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки |
|  | Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. |
|  | Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. |
|  | Гимнастика для глаз. |  |
| Спортивно-оздоровительная деятельность | | | |
|  | Гимнастика с основами акробатики: | 20 |  |
|  | Акробатические упражнения | 6 | *Уметь:* выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации  *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 |
|  | Снарядная гимнастика | 7 |  |
|  | Гимнастические упражнения прикладного характера: | 7 | *Уметь:* лазать по гимнастической  стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке  *Описывать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности  *Осваивать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности  *Выявлять* характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности  *Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |
|  | Легкая атлетика: | 27 |  |
|  | Беговые упражнения | 14 | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м),* равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.  *Описывать технику* беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.  *Выявлять* характерные ошибки в технике беговых упражнений*7Осваивать технику бега различными способами.*  *Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  *Знать* правила ТБ, понятие «короткая дистанция |
|  | Прыжковые упражнения | 7 | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги  *Осваивать* технику прыжковых упражнений  *Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС 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 ТБ при выполнении прыжковых упражнений |
|  | Броски, метания | 6 | *Уметь:* правильно выполнять основные  движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений  *Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении, метать в цель  *Описывать* технику бросков и метаний  *Осваивать* технику бросков бросков и метаний  *Соблюдать* правила ТБ при выполнении бросков и метаний  *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний |
|  | Подвижные и спортивные игры | 39 |  |
|  | Подвижные игры | 8 | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  *Осваивать* универсальные действия в самостоятельной организации и проведения 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 во время учебной и игровой деятельности |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола | 12 | *Уметь:* владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе 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 |
|  | Подвижные игры на основе волейбола | 12 | *Уметь:* перемещаться,владеть мячом в процессе 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 |
|  | Подвижные игры на основе футбола | 7 |  |
|  | Лыжные гонки | 12 | *Уметь* передвигаться на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.  Поворот переступанием. |
|  | Итого: | 102 |  |

Тематическое планирование

4 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Количество часов на тему | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся |
| Знание о физической культуре (4 часов) | | | |
|  | Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. | 1 | *Определять* ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма  *Определять* состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года |
|  | Развитие физической культуры в России в 17-19 вв. | 1 | *Пересказывать* тексты по истории физической культуры. |
|  | Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России. | 1 | *Определять* значение олимпийских игр для современного человека.  *Знать* достижения Кубанских олимпийцев и паралимпийцев, уровень развития олимпийских видов спорта |
|  | Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | 1 | *Выявлять* характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. |
| Способы физкультурной деятельности (в процессе урока) | | | |
|  | Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости. | В процессе урока | *Знать* правила проведения тестов для измерения основных физических качеств |
|  | Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. | *Измерять* (пальпаторно) ЧСС |
|  | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности.  *Организовывать и проводить* подвижные игры с элементами соревновательной деятельности |
|  | 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 урока) | | | |
|  | Оздоровительные формы занятий. | В процессе урока | *Осваивать* универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах 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 | | | |
|  | Гимнастика с основами акробатики | 20 |  |
|  | Акробатические упражнения: | 6 | *Уметь:* выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации  *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 |
|  | Снарядная гимнастика | 7 | *Уметь:* лазать по гимнастической  стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине  *Описывать* технику гимнастических упражнений  *Осваивать* технику гимнастических упражнений  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений  *Выявлять* характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений  *Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений |
|  | Гимнастические упражнения прикладного характера | 7 | *Уметь:* лазать по гимнастической  стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке  *Описывать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности  *Осваивать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности  *Выявлять* характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности  *Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |
|  | Легкая атлетика | 27 |  |
|  | Беговая подготовка | 14 | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м),* равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.  *Описывать технику* беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.  *Выявлять* характерные ошибки в технике беговых упражнений  *Осваивать технику бега различными способами*  *Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений  *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  *Знать* правила ТБ, понятие «короткая дистанция». |
|  | Прыжковая подготовка | 7 | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги  *Осваивать* технику прыжковых упражнений  *Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС 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 ТБ при выполнении прыжковых упражнений |
|  | Броски, метания | 6 | *Уметь:* правильно выполнять основные  движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений  *Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении, метать в цель  *Описывать* технику бросков и метаний  *Осваивать* технику бросков бросков и метаний  *Соблюдать* правила ТБ при выполнении бросков и метаний  *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний |
|  | Подвижные и спортивные игры | 39 |  |
|  | Подвижные игры | 8 | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  *Осваивать* универсальные действия в самостоятельной организации и проведения 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 во время учебной и игровой деятельности |
|  | *Подвижные игры на основе баскетбола* | 12 | *Уметь:* владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе 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 |
|  | *Подвижные игры на основе волейбола* | 12 | *Уметь:* перемещаться,владеть мячом в процессе 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 |
|  | *Подвижные игры на основе футбола* | 7 | *Уметь:* владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе 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 |
|  | Лыжные гонки | 12 | Уметь передвигаться на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. |
|  | Итого: | 102 |  |