Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 2»

Принято:
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 30.08.2019 г.

Утверждено:
Приказ № 071/3 от 30.08.2019 г.
Директор МАОУ Гимназия № 2
_____/И.Г.Штейнберг

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01D71551FD36A4B00000000E2D580001
Владелец: Штейнберг Ирина Геннадьевна
Действителен: с 10.03.2021 до 17.11.2021

Рабочая программа

предмет **Физическая культура**

на уровень начального общего образования

составитель Кожемякина Н.А., Захаренко Е.Н.

Красноярск, 2019

1. Пояснительная записка

Физическая культура —обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания 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 удлинённых переменах и в группах продлённого дня), 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 слёты 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.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами,** а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

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

2. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Целью школьного физического воспитания является укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

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

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества*— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

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.

3. Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 2 ч в неделю: в 1 классе —66 ч, во 2-4 классах — 68 ч. Отличие рабочей программы от авторской состоит в том что, произведена корректировка авторской программы в плане изменения числа тем и перераспределения часов в вариативной части. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным

играм. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета:

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

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

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

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

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

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

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

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

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

5. Планируемые результаты освоения программы учебного предмета «Физическая культура»

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

Тема	Предметные результаты	Метапредметные УДД			Личностные
		Познавательные	Коммуникативные	Регулятивные	
Знания о физической культуре					
Физическая культура					
Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий	*Определять* и кратко *характеризовать* физическую культуру как занятия физическими	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в	Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека

физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Основные способы передвижения человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелазанье, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Профилактика травматизма Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	упражнениями, подвижными и спортивными играми *Выявлять* различия в основных способах передвижения человека. *Определять* ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма *Определять* состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.	устной форме Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе Формирование действия моделирования		деятельности, поиска средств ее осуществления.	(физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.
Из истории физической культуры					
Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. История развития физической культуры и первых соревнований. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII—XIX вв. Связь	*Пересказывать* тексты по истории физической культуры. *Понимать и раскрывать* связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе	Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительн	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; формирование уважительного отношения к культуре других народов. Формирование целостного, социально

физической культуры с трудовой и военной деятельностью				ости в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.	ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур
Представление о физических упражнениях. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Представление о физических качествах. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Общее представление о физическом развитии. Общее представление о физической подготовке. Физическая подготовка и еѐ связь с развитием основных физических качеств. Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Физическая нагрузка и еѐ влияние на	*Различать* упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). *Характеризовать* показатели физического развития. *Характеризовать* показатели физической подготовки. *Выявлять* характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе	Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

повышение частоты сердечных сокращений.					
Способы физкультурной деятельности					
Самостоятельные занятия					
Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств.	*Составлять* индивидуальный режим дня. *Отбирать и составлять* комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. *Оценивать* свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. *Составлять* комплексы упражнений для формирования правильной осанки. *Моделировать* комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости	Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы.	Формирование умения составления комплексов упражнений.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.	Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью					
Измерение показателей	*Измерять* индивидуальны	Осознание важности	Формирование	Освоение начальных	Формирование навыка

физического развития. Измерение показателей развития физических качеств. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических	е показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. *Измерять* показатели развития физических качеств. *Измерять* (пальпаторно) частоту сердечных сокращений	физического развития.	способов взаимодействия с окружающим миром (вижу, говорю, чувствую) Формирование навыков контролировать свое физическое состояние.	форм познавательной и личностной рефлексии. Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач.	систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.)
Самостоятельные игры и развлечения					
Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) Игры и развлечения в	*Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. *Организовывать и проводить* подвижные игры с элементами соревновательной деятельности зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр	Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Анализ игровой ситуации.	Умение объяснять свой выбор и игру. Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Умение организовать и провести игру.	Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. Формирование умения планировать, проблемной ситуации в игре. Умение организовать и провести игру. контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

				задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	
Физическое совершенствование					
Физкультурно-оздоровительная деятельность					
Оздоровительны	*Осваивать*	Осмысление	Умение	Формирован	Формирование

е формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. *Моделировать* физические нагрузки для развития основных физических качеств. *Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. *Осваивать* навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз	самостоятельного выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Осознание важности физических нагрузки для развития основных физических качеств. Осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осознание важности самостоятельного выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для	самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий. Формирование умения выбирать упражнения для развития физических качеств. Умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз	ие умения выполнять задание в соответствии с целью. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
Спортивно-оздоровительная деятельность					
Гимнастика с основами акробатики					
Движения и передвижения строем. *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне;	*Осваивать* универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. *Различать и выполнять* строевые	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах	Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

выполнение строевых команд. Акробатика. *Акробатические упражнения*. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. *Акробатические комбинации*. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев ; движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Прикладная гимнастика *Гимнастические упражнения прикладного характера*. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами 2) кувырок вперед	команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». *Описывать* технику разучиваемых акробатических упражнений. *Осваивать* технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. *Выявлять* характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. ***Осваивать*** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. *Соблюдать* правила техники безопасности при	упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. физических качеств. *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. *Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. *Описывать* технику гимнастических упражнений на	при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели

в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Снарядная гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Прикладная гимнастика *Гимнастические упражнения прикладного характера*. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы	выполнении акробатических упражнений. *Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. *Описывать* технику гимнастических упражнений на снарядах. *Осваивать* технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. *Выявлять и характеризовать* ошибки при выполнении гимнастических упражнений. *Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. *Соблюдать*	снарядах. *Осваивать* технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических		следственных связей, построения рассуждений, физических качеств. *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. *Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. *Описывать* технику гимнастических упражнений на снарядах. *Осваивать* технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастическ	

препятствий с элементами	правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. *Описывать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности. *Осваивать* технику физических упражнений прикладной направленности.			их отнесения к известным понятиям.	
Легкая атлетика					
Беговая подготовка. *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. Прыжковая подготовка. *Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.	*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	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Броски большого мяча. Броски большого мяча. *Броски:* большого мяча (1 кг)на дальность разными способами Метание малого мяча *Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность	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.		полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.

	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. *Описывать* технику бросков большого набивного мяча. *Осваивать технику бросков большого мяча.* *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. *Проявлять* качества силы, быстроты и координации при				

	выполнении бросков большого мяча. *Описывать* технику метания малого мяча. *Осваивать* технику метания малого мяча. *Соблюдать* правила техники безопасности при метании малого мяча. *Проявлять* качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча				
Лыжные гонки					
Лыжная подготовка. *Передвижение на лыжах разными способами.* Технические действия на лыжах *Повороты; спуски; подъемы; торможения*	*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	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительн	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и

	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		ость. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
Подвижные и спортивные игры					
Подвижные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. *На материале*	*Осваивать* универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр. *Осваивать*	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои

легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. *На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Спортивные игры. *На материалеспортивных игр. Футбол*: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. *Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. *Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Общефизическая подготовка Общеразвивающ	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*	техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений,	поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.

ие упражнения из базовых видов спорта	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*			выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	

	физические качества.				

6. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1 класс

Знания о физической культуре
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.
Способы физкультурной деятельности
Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
Физическое совершенствование
Гимнастика с основами акробатики
Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.
Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.
Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).
Легкая атлетика
Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.
Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.
Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.
Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.
Лыжные гонки
Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.
Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.
Повороты переступанием на месте.
Спуски в основной стойке.
Подъемы ступающим и скользящим шагом.
Торможение падением.
Подвижные игры
На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».
На материале раздела «Легкая атлетика»: «Снайпер», «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».
На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:
Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».
Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».
Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре
Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).
Способы физкультурной деятельности
Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.
Физическое совершенствование
Гимнастика с основами акробатики
Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».
Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.
Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.
Легкая атлетика
Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.
Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.
Метание малого мяча на дальность из-за головы.
Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.
Лыжные гонки
Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.
Спуски в основной стойке.
Подъем «лесенкой».
Торможение «плугом».
Подвижные игры
На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».
На материале раздела «Легкая атлетика»: «Снайпер», «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома»,
«Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».
На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).
На материале раздела «Спортивные игры»:
Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему»,
«Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».
Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».
Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре
Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).
Способы физкультурной деятельности
Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.
Физическое совершенствование
Гимнастика с основами акробатики
Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.
Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.
Легкая атлетика
Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.
Лыжные гонки
Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.
Поворот переступанием.
Подвижные игры
На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».
На материале раздела «Легкая атлетика»: «Снайпер», «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».
На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».
На материале спортивных игр:
Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».
Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».
Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».
Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

<u>Знания о физической культуре</u>

Физическая культура Физическая культура и спорт. Виды спорта. Спортивные игры. 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. Олимпийское движение. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Упражнения на расслабление.

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 мероприятий в режиме дня.

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). Соблюдение правил в игре.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Спортивно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Гимнастика с основами акробатики ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. ОРУ с гимнастической палкой. ОРУ с обручами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие силовых качеств. ОРУ в движении. Лазание по канату. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок нагорку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.

Легкая 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; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

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 – владение мячом; 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.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется

учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

7. Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Рабочая программа по классам			
		Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
	Базовая часть	52	52	52	52
1	*Основы знаний о физической культуре.*	*В процессе урока*			
2	*Способы физкультурной деятельности.*				
3.	*Физическое совершенствование*				
3.1	Подвижные игры	12	12	12	12
3.2	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	12
3.3	Легкоатлетические упражнения	14	14	14	14
3.4	Лыжная подготовка	14	14	14	14
	Вариативная часть	14	16	16	16
3.5.	Связанный с региональными и национальными особенностями	6	8	8	8
3.6	Подвижные игры на материале видов спорта	8	8	8	8
	ИТОГО:	66	68	68	68

Тематическое планирование с определением видов деятельности обучающихся

№ п/п	Разделы, темы, содержание тем	Характеристика видов деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре		
Тема 1.	Физическая культура.	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе. Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью. Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.
Тема 2.	Из истории физической	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Объясняют смысл символики и ритуалов

	культуры.	Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр
Тема 3.	Физические упражнения.	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Дают характеристику основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности		
Тема 4.	Самостоятельные занятия.	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровье - сберегающей жизнедеятельности. Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.
Тема 5.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	Научатся самостоятельно вести дневник самоконтроля.
Тема 6.	Самостоятельные игры и развлечения.	Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
Раздел 3. Физическое совершенствование		
Тема 7.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры (упражнения на осанку, гимнастика для глаз, дыхательные упражнения).
Тема 8.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	
3.1	*Подвижные игры*	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
3.2	*Гимнастика с основами акробатики*	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации.

		Описывают технику упражнений в лазанье **и** перелезании, составляют комбинации. Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне
3.3.	*Легкая атлетика*	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе, беговых упражнений, метательных упражнений. Применяют вариативные упражнения в ходьбе и беге для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы и бега, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей
3.4.	*Лыжная подготовка*	*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 двух-трех 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.
3.5.	*Спортивные игры*	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.

8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.

1. Примерные программы начального общего образования. В 2х ч. Ч.1. – 2 изд. – М.: Просвещение, 20010
2. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2х ч. Ч.2 – 3 изд., перераб. – М.: Просвещение, 2010
3. А.Г.Асмолов, Г.В.Бурменская, И.А.Володарская и др. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли. 2 изд.- М.: Просвещение, 2010
4. Рабочие программы. Физическая культура. В.И. Лях.
5. Журнал «Физическая культура в школе»
6. «Методика физического воспитания»
7. «Физическая культура в школе»- библиотека учителя .

учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	**Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)**		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре (базовый уровень)	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы. 1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Лях. 1-4 классы: - М.: Просвещение, 2012. 2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы: - М.: Просвещение, 2011. 3. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича/ авт.- сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – Волгоград: Учитель, 2012.	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре.	Д	
1.4	Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. Для общеобразовательных организаций. – М.: Просвещение, 2013.	К	Учебники, рекомендованные МОН РФ, входят в библиотечный фонд
2	**Демонстрационные печатные пособия**		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
3	**Экранно-звуковые пособия**		
3.1	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4	**Технические средства обучения**		
4.1	Мегафон	Д	
4.2	Мультимедиапроектор	Д	
4.3	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25х1,25
5	**Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование**		
	Гимнастика		
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое высокое	Г	
5.3	Козел гимнастический	Г	

5.4	Конь гимнастический	Г	
5.5	Перекладина гимнастическая	Г	
5.6	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
5.7	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.8	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.9	Маты гимнастические	Г	
5.10	Скакалка гимнастическая	К	
5.11	Палка гимнастическая	К	
5.12	Обруч гимнастический	К	
Легкая атлетика			
5.13	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.14	Стойка для прыжков в высоту	Д	
5.15	Рулетка измерительная (10 м)	Д	
Спортивные игры			
5.16	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
5.17	Мячи баскетбольные	Г	
	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.18	Сетка волейбольная	Д	
5.19	Мячи волейбольные	Г	
5.20	Ворота для мини-футбола	Д	
5.21	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
5.22	Мячи футбольные	Г	
5.23	Компрессор для накачивания мячей	Д	
6	**Спортивные залы (кабинеты)**		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек
6.2	Спортивный зал гимнастический		
6.3	Зоны рекреации		Для проведения динамических пауз (перемен)
6.4	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи
7	**Пришкольный стадион (площадка)**		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.3	Сектор для прыжков в высоту	Д	
7.4	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
7.5	Площадка игровая баскетбольная	Д	
7.6	Площадка игровая волейбольная	Д	