

Краснодарский край,
Каневской район, станица Стародеревянкская,
муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 5

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 31 августа 2016 года протокол № 1

Председатель

подпись руководителя ОУ



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования (класс) начальное общее 1-4 класс

Количество часов 405

Учитель Вольнова Надежда Яковлевна
Бежко Людмила Витальевна
Бурдун Сергей Михайлович
Мамаева Ольга Сергеевна

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 1-4 классов составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, разработана на основе примерной программы по учебным предметам. Начальная школа. Примерная программа по физической культуре. - часть 2.- 4-е изд.-М.:Просвещение,2011; рабочей программы В.И.Ляха. «Физическая культура» 1 – 4 классы – М.: Просвещение, 2012 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 1-4 классов является компонентом основной образовательной программы начального общего образования школы, составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, примерной образовательной программы для начального общего образования, авторской комплексной программы Физического воспитания учащихся, 1-11 классы В.И. Ляха, А.А. Зданевича, Москва, «Просвещение», 2012 г. и позволяет формировать УУД по предмету.

Рабочая программа конкретизирует содержание блоков образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по крупным разделам курса и последовательность их изучения.

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

В программе В.И.Ляха и А.А. Зданевича, программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля над физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

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

3. ОПИСАНИЯ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч, из них в 1 классе 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели), по 102 ч во 2, 3 и 4 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. № 889.

Примерное распределение программного материала

	Разделы программы	Рабочая программа			
		классы			
		1	2	3	4

I	Знания о физической культуре	В процессе урока			
II	Способы физкультурной деятельности	Самостоятельная деятельность			
III	Физическое совершенствование				
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В режиме дня и в процессе урока			
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность				
	Базовая часть				
3.2.1	Легкая атлетика	20	21	21	21
3.2.2	Гимнастика с основами акробатики	17	18	18	18
3.2.3	Подвижные игры	20	18	18	18
3.2.4	Кроссовая подготовка	20	21	21	21
	Вариативная часть				
3.2.5	Подвижные игры на материале: Баскетбола	22	24	24	24
	Всего:	99	102	102	102

4. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального 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;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

5. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной, действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Ожидаемые результаты реализации рабочей программы образовательного курса:

- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- снижение заболеваемости среди детей;
- представление о разнообразном мире движений;
- систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;
- интерес к игровой деятельности;
- улучшение показателей физического развития и физической подготовленности.

6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Знания о физической культуре

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

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

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

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

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

Опорный прыжок: перелезание через гимнастического коня.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Подвижные игры на материале спортивных игр.

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

7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

1 класс – 99 часов

Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
«Легкая атлетика» - 20 часов	
Ходьба и бег	8 часов

<p>Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м, 60м. Челночный бег 3x10 м. . Подвижные игры: «Два мороза», «Вызов номера», «Гуси-лебеди».</p> <p><u>Понятие короткая дистанция</u></p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге и объясняют их значение</p> <p>Выполняют легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе</p> <p>Применяют вариативное упражнение в ходьбе для развития координационных способностей</p> <p>Раскрывают на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений</p> <p>Осваивают ее самостоятельно</p>
Прыжки	6 часов
<p>Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места, с высоты до 30 см. На одной и двух ногах на месте с поворотом на 180 градусов. Прыжки через набивные мячи. Многократные прыжки на правой и левой ноге (3-6 прыжков).</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p>
Метание	6 часов
<p>Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2x2) с расстояния 3-4 метров, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направления метания на дальность и заданное расстояние</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений,</p> <p>выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения</p>
Кроссовая подготовка - 20 часов	
<p>Равномерный, медленный бег (3-4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. ОРУ. П/и с элементами беговых упражнений: «Пятнашки», «Горелки», «Третий лишний», «Октябрята», «Конники-спортсмены», «Гуси-лебеди».</p> <p>Развитие выносливости. <u>Понятие</u></p>	<p>Выбирают индивидуальный темп передвижения.</p> <p>Контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения подвижных игр, при этом соблюдают правила безопасности.</p>

«скорость бега», «здоровье».	
Подвижные игры на основе баскетбола - 22 часа	
<p>Бросок мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. ОРУ. Игры: «Бросай-поймай», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал-садись», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Школа мяча», «Мяч в обруч», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Мяч в корзину», «Передача мяча в колоннах.»</p> <p>»Развитие координационных способностей</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности</p> <p>Соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют типичные ошибки</p> <p>Обсуждают и анализируют технику выполнения броска мяча снизу и технику выполнения упражнения</p> <p>организуют места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр</p> <p>Овладевают техникой передачей мяча снизу на месте</p> <p>выполняют передачу мяча снизу, подчинять свои интересы интересам команды; соблюдать правила взаимодействия с игроками</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха</p> <p>выполняют игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету с мячами ;</p> <p>организуют места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство</p>
Гимнастика с основами акробатики - 17 часов	
Акробатика. Строевые упражнения	6 часов
<p>Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе, из упора стоя на коленях. Игры: «Пройти бесшумно», «Совушка», «Космонавты», Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов Инструктаж по ТБ</p>	<p>Объясняют название и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности</p> <p>Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры, технику перекаты в группировке, лежа на животе</p> <p>Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждения появления ошибок и соблюдая правила безопасности</p> <p>Выполняют по образцу построение в колонну по одному, организующие строевые команды и приемы, акробатические элементы - кувырки, стойки, перекаты; упражнения в группировке и возвращаться в исходное положение; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями</p> <p>соблюдают правила поведения во время занятий физическими упражнениями</p>
Равновесия. Строевые	6 часов

<p>упражнения. Висы и упоры.</p> <p>Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Повороты направо, налево. Размыкание на вытянутые руки в сторону. ОРУ с обручами.</p> <p>Перешагивание через мячи. Стойка на носках, на г/скамейке. Ходьба по г/скамейке. Перешагивание через мячи.</p> <p>Упражнение в висе стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.</p> <p>Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Игры: «Змейка», « Не ошибись!», «Западня», Развитие координационных способностей</p>	<p>Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений, организующие строевые команды, приемы в равновесии; отбирать и</p> <p>Составлять комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывать технику упражнений в равновесии на гимнастической скамейке</p> <p>Соблюдать правила безопасности</p> <p>Уметь выполнять упражнения и команды по строевой подготовке; оценивать величину нагрузки по частоте пульса</p> <p>Анализировать технику выполнения упражнения, выявлять ошибки</p> <p>Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений</p> <p>Расширяют знания о висах</p> <p>Понимают, что такое висы.</p> <p>Научится правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса; раскрывать на примерах</p> <p>Повторять и закреплять полученные на предыдущих уроках знания.</p>
<p>Опорный прыжок. Лазания.</p>	<p>5 часов</p>
<p>Лазание по г/стенке. Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Лазание по г/стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лежа на животе на г/скамейке. Перелезание через горку матов. Игры: «Ниточка и иголочка», «Фигуры», «Светофор», «Три движения». Развитие силовых способностей.</p>	<p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезаний</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Сотрудничать с товарищами во время игр</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазании и перелезании</p> <p>Анализируют их технику</p> <p>Выявляют ошибки и помогают в их исправлении</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>20 часов</p>
<p>ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, Смирно!», «Октябрята». «Метко в цель», «Точный расчет», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики- воробушки», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Удочка», «Компас». Эстафеты.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>Организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми;</p> <p>Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий</p> <p>Понимать и объяснять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;</p> <p>Обсуждать и анализировать правила подвижной игры для развития координации</p> <p>Научится правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях</p> <p>Уметь выполнять игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости</p>

	<p>Выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств</p> <p>Называть игры и формулировать их правила</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры</p> <p>Осуществляют судейство</p> <p>Осваивают их самостоятельно</p> <p>Выявляют и устраняют типичные ошибки</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности</p>
--	--

2 класс – 102 часа

Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
«Легкая атлетика» - 21 час	
Ходьба и бег	8 часов
<p>Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе. Ходьба с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с изменением направления движения. Бег (30м). Эстафеты с бегом на скорость. Челночный бег 3х5 м, 3х10 м. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета». П/и «Пятнашки».</p> <p><i>Понятие-режим дня</i></p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге и объясняют их значение</p> <p>Выполняют легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе, беговых упражнениях</p> <p>Применяют вариативное упражнение в ходьбе для развития координационных способностей</p> <p>Раскрывают на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; бережно относятся к своему здоровью и здоровью окружающих</p>
Прыжки	6 часов
<p>Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места, с высоты до 30 см. На одной и двух ногах на месте с поворотом на 180 градусов. Прыжки через набивные мячи. Многоразовые прыжки на правой и левой ноге (3-6 прыжков).</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p>
Метание	7 часов
<p>Метание малого мяча из положения, стоя грудью по направлению метания; на заданное</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений,</p>

<p>расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 3-4 метров, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направления метания на дальность и заданное расстояние. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения</p>
<p>Кроссовая подготовка - 18 часов</p>	
<p>Равномерный, медленный бег (3-8 мин). Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Чередование ходьбы, бега (бег 60м, ходьба 90м). Чередование ходьбы, бега (бег 70м, ходьба 80м). Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Преодоление полосы препятствий. П/игры: «Пятнашки», «Горелки», «Третий лишний». «Салки с выручалкой», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие - «<i>скорость бега</i>», «<i>здоровье</i>»; <i>частота сердечных сокращений, способы её измерения; физические качества</i></p>	<p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, Контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений</p>
<p>Подвижные игры на основе баскетбола - 27 часов</p>	
<p>Бросок мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (левой, правой) рукой в движении по прямой (шагом, бегом). ОРУ. Эстафеты с мячами. Передача мяча снизу на месте. Игры с мячами и элементами баскетбола: «Бросай-поймай», «Передача мяча в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал-садись», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Школа мяча», «Мяч в обруч», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Мяч в корзину», Развитие координационных способностей</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности Соблюдают правила безопасности Описывает технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют типичные ошибки Обсуждают и анализируют технику выполнения броска мяча снизу организовывать места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр. Овладевают техникой передачей мяча снизу на месте выполнять передачу мяча снизу, подчинять свои интересы интересам команды; соблюдать правила взаимодействия с игроками, передачу мяча, ведение мяча Используют подвижные игры для активного отдыха выполнять игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету с мячами Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство</p>
<p>Гимнастика с основами акробатики - 18 часов</p>	
<p>Акробатика. Строевые упражнения</p>	<p>6 часов</p>
<p>Размыкание и смыкание приставными шагами.</p>	<p>Объясняют название и назначение</p>

<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Игра «Пройти бесшумно», «Совушка», «Космонавты». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Название основных гимнастических снарядов</p>	<p>гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждения появления ошибок и соблюдая правила безопасности Выполняют по образцу построение в колонну по одному, организующие строевые команды и приемы, акробатические элементы - кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями Овладевать, азами техники выполнения упражнения организовывать и проводить подвижные игры Обсуждать и анализировать технику выполнения упражнения</p>
<p>Строевые упражнения. Висы и упоры.</p>	<p>6 часов</p>
<p>Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты направо, налево. Размыкание на вытянутые руки в сторону. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на одной ноге на г/скамейке. Ходьба по г/скамейке. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Перешагивание через мячи. Упражнения в висе стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Игра «Змейка», «Не ошибись!», «Западня». Развитие координационных способностей</p>	<p>выполнять организующие строевые команды, приемы в равновесии; отбирать и выполнять комплексы упражнений для физкультминуток Описывать технику упражнений в равновесии на гимнастической скамейке Соблюдать правила безопасности Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений Составлять комбинации из числа разученных упражнений Уметь выполнять упражнения и команды по строевой подготовке; оценивать величину нагрузки по частоте пульса Анализировать технику выполнения упражнения, выявлять ошибки Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений Расширяют знания о висах Понимают, что такое висы Научится правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса; раскрывать на примерах Повторять и закреплять полученные на предыдущих уроках знания.</p>
<p>Опорный прыжок. Лазания.</p>	<p>6 часов</p>
<p>Лазание по г/стенке. Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Лазание по г/стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лежа на животе на г/скамейке.</p>	<p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезаний Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>

<p>Перелезание через горку матов. Перелезание через гимнастического коня Игры: «Ниточка и иголочка», «Фигуры», «Светофор», «Три движения». Развитие силовых способностей.</p>	<p>Сотрудничать с товарищами во время игр Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазании и перелезании Анализируют их технику Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности Выявляют ошибки и помогают в их исправлении Сотрудничать с товарищами во время игр</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>18 часов</p>
<p>ОРУ. ОРУ в движении. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, Смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Точный расчет», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики - воробушки». «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>Организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятия Понимать и объяснять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; Обсуждать и анализировать правила подвижной игры для развития координации Научится правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях Уметь выполнять игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости Выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств, игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры для развития координации Называть игры и формулировать их правила Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры Осуществляют судейство</p>

3 класс – 102 часа

<p>Тематическое планирование</p>	<p>Характеристика деятельности учащихся</p>
<p>«Легкая атлетика» - 21 час</p>	
<p>Ходьба и бег</p>	<p>9 часов</p>
<p>Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий. Бег с мах скоростью 20м. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком</p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге и объясняют их значение Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выполняют легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать</p>

<p>вперед, с захлестыванием голени назад. Бег из различных исходных положений с максимальной скоростью. Встречная эстафета. Бег 30,60 метров Челночный бег 3x10 метров. Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей. Понятия: <i>эстафета, старт, финиш</i>; олимпийские игры: история возникновения. Игры: «Смена сторон», «Белые медведи», «Пятнашки», «Волк во рву».</p>	<p>корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения ходьбы и бега, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе, беговых упражнениях Применяют вариативное упражнение в ходьбе для развития координационных способностей Раскрывают на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих Осваивают ее самостоятельно</p>
Прыжки	7 часов
<p>Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места, с разбега (согнув ноги) с высоты до 60 см., на одной и двух ногах на месте с поворотом на 180 градусов. Через набивные мячи Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Игры: «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Понятие - правила соревнований в беге, прыжках</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p>
Метание	6 часов
<p>Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5) с расстояния 4-5 метров, на дальность оскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направления метания на дальность и заданное расстояние. Игры: «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Понятия - правила соревнований в метании. Олимпийское движение современности.</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения</p>
Кроссовая подготовка - 21 час	
<p>Равномерный, медленный бег 4-7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба), (80м бег. 90м ходьба), (100м бег, 70м ходьба) Игры: «Салки на марше», «Волк во рву», «Перебежка с вырубкой», «Два медведя», «Чай, чай,</p>	<p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, Контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений</p>

<p>выручай», «Салки». Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Развитие выносливости. Понятие - измерение роста, веса, силы. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью</p>	<p>Соблюдают правила безопасности</p>
<p>Подвижные игры на основе баскетбола - 24 часа</p>	
<p>Перемещения в стойке. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (левой, правой) рукой в движении по прямой (шагом, бегом). Ведение мяча на месте, с изменением направления. ОРУ. Игры: «Бросай-поймай», «Передача мяча в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал-сел», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Школа мяча», «Мяч в обруч», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Мяч в корзину», «Перестрелка», Развитие координационных способностей. Эстафеты с мячами.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности Соблюдают правила безопасности Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют типичные ошибки Обсуждают и анализируют технику выполнения броска мяча снизу организовывают места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр Овладевают техникой передачей мяча снизу на месте выполнять передачу мяча снизу, подчинять свои интересы интересам команды; соблюдать правила организовывать места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр взаимодействия с игроками Выполняют передачу мяча, ведение мяча Используют подвижные игры для активного отдыха выполняют игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету с мячами осуществляют судейство</p>
<p>Гимнастика с основами акробатики - 18 часов</p>	
<p>Акробатика. Строевые упражнения</p>	<p>6 часов</p>
<p>Техника безопасности на уроках гимнастики Рапорт учителю. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перестроение из одной шеренги в три уступами. Повороты кругом на месте, расчет по порядку. Перекаты в группировке с последующей опорой за головой; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Кувырки вперед и назад. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. «Мост» с помощью и самостоятельно.</p>	<p>Объясняют название и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждения появления ошибок, соблюдая правила безопасности Выполняют по образцу построение в колонну по одному, организующие строевые команды и приемы; акробатические элементы - кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями Осваивают технику перекаты в группировке, лежа на животе. Обсуждают и анализируют технику</p>

	<p>выполнения упражнения.</p> <p>Соблюдают правила поведения во время занятий физическими упражнениями</p>
Равновесия. Висы и упоры.	6 часов
<p>ОРУ с обручами. Стойка на носках, на г/скамейке. Ходьба по г/скамейке приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 градусов и 180 градусов. Повороты на носках и одной ноге. На гимнастической стенке вис прогнувшись. Вис завесом. Вис на согнутых руках согнув ноги. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Поднимание ног в висе. Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Развитие координационных способностей</p>	<p>Выполняют организующие строевые команды, приемы в равновесии; отбирают и выполняют комплексы упражнений для физкультминуток</p> <p>Описывают технику упражнений в равновесии на гимнастической скамейке.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Выполняют упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Умеют выполнять упражнения и команды по строевой подготовке, оценивают величину нагрузки по частоте пульса.</p> <p>Анализируют технику выполнения упражнения, выявляют ошибки.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Расширяют знания о висах; понимают, что такое висы.</p> <p>Научатся правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса; раскрывать на примерах</p> <p>Повторяют и закрепляют полученные на предыдущих уроках знания.</p>
Опорный прыжок. Лазанья и перелезания.	6 часов
<p>Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками. Лазанье по г/стенке в упоре присев и стоя на коленях. Лазание по канату в три приема. Подтягивание, лежа на животе на г/скамейке. ОРУ в движении. Перелезание через г/коня. Перелезание через препятствия. Опорные прыжки на горку матов, на коня, козла. Опорный прыжок; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Лазанье по канату. Игры: «Ниточка и иголочка», «Фигуры», Развитие силовых способностей.</p>	<p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезаний.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Сотрудничают с товарищами во время игр, оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазании и перелезании, анализируют их технику.</p> <p>Выявляют ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p>
Подвижные игры	18 часов
<p>ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, Смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Точный расчет», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву»,</p>	<p>Организовывают места занятий физическими упражнениями и подвижными играми;</p> <p>Соблюдают правила поведения и пре-</p>

<p>«Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики - воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>дупреждения травматизма во время занятий. Понимают и объясняют игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; Обсуждают и анализируют правила подвижной игры для развития координации. Научатся правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях. Умеют выполнять игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости. Выполняют упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств. Называют игры и формулируют их правила. Соблюдают правила во время проведения игр. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры. Осуществляют судейство Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно Выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>
--	---

4 класс – 102 часа

Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
«Легкая атлетика»- -21 час	
Ходьба и бег	7 часов
<p>Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба через препятствия. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов. Бег из различных исходных положений с максимальной скоростью. Бег с максимальной скоростью 30-40 м. Бег 30 метров Челночный бег 3x10 метров. Бег на результат 30, 60м. Круговая эстафета. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. <u>Понятие</u> - положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие. Зарядка.</p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге и объясняют их значение Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выполняют легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения ходьбы, бега осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе Раскрывают на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих Демонстрируют</p>

	<p>вариативное выполнение упражнений в ходьбе, беговых упражнениях</p> <p>Применяют вариативное упражнение в ходьбе для развития координационных способностей освоения</p>
Прыжки	7 часов
<p>Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места, с разбега (согнув ноги) с высоты до 30 см. На одной и двух ногах на месте с поворотом на 180 градусов. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжки через набивные мячи. Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры с прыжками.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p>
Метание	7 часов
<p>Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5) с расстояния 4-5 метров, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направления метания на дальность и заданное расстояние. Игры: «Точно в цель», «Снайперы», «Точный расчет».</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений,</p> <p>выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения, осваивают ее самостоятельно</p>
Кроссовая подготовка - 21 час	
<p>Равномерный, медленный бег 5-8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 100м ходьба), (90м бег. 90м ходьба), (100м бег, 80м ходьба). Игры: «Салки на марше», «Волк во рву», «Перебежка с выручкой», «Два медведя», «Чай, чай, выручай», «Салки», «На буксире». «Паровозик», Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Понятие - измерение роста, веса, силы. Понятие-о темпе, длительности бега; физкультминутка. Развитие выносливости.</p>	<p>Выбирают индивидуальный темп передвижения,</p> <p>Контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений</p> <p>Сотрудничают с товарищами во время игр</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений</p>
Подвижные игры на основе баскетбола - 24 часов	
<p>Техника безопасности на уроках с мячом. ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ловля мяча из различных положений. Передача мяча от груди, от плеча, в пол. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди с места. Эстафеты с ведением мяча. Эстафеты. Развитие координационных способностей. Игры: «Гонка мяча по кругу», «Передал – сел», «Овладей</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности</p> <p>Соблюдают правила безопасности</p> <p>Обсуждают и анализируют технику выполнения ловли и передачи мяча, технику выполнения ловля мяча в треугольниках, квадратах.</p> <p>Описывает технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют типичные ошибки</p> <p>Овладевают техникой ловлей мяча из различных положений, подчиняют свои</p>

<p>мячом», « Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Передал - ушел в конец колонны», «Передал-сел», «Перестрелка», «Мяч в корзину», «Мяч водящему». Учебная игра в мини-баскетбол.</p>	<p>интересы интересам команды; соблюдать правила взаимодействия с игроками. Используют подвижные игры для активного отдыха, выполняют игровые действия разной функциональной направленности; выполняют броски мяча в цель. подчинять свои интересы интересам команды; соблюдать правила взаимодействия с игроками</p>
<p>Гимнастика с основами акробатики - 18 часов</p>	
<p>Акробатика. Строевые упражнения</p>	<p>6 часов</p>
<p>Техника безопасности на уроках гимнастики Рапорт учителю. Повороты кругом на месте, расчет по порядку. Строевые команды и упражнения. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Кувырок назад, кувырок вперед. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. «Мост» с помощью и самостоятельно.</p>	<p>Объясняют название и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры; технику перекаты в группировке, лежа на животе. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждения появления ошибок и соблюдая правила безопасности Выполняют по образцу построение в колонну по одному, организующие строевые команды и приемы; акробатические элементы - кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями Обсуждают и анализировать технику выполнения упражнения соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями</p>
<p>Равновесия. Висы и упоры.</p>	<p>6 часов</p>
<p>ОРУ с предметами. Стойка на носках, на г/скамейке. Ходьба по г/скамейке приставными шагами. Ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 градусов и 180 градусов. Повороты на носках и одной ноге. Вис завесом. Вис на согнутых руках согнув ноги. Подтягивание в висе. Поднимание ног в висе. Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Развитие координационных способностей. Эстафеты. <i>Понятие гимнастика, её значение в жизни человека</i></p>	<p>Выполняют приемы в равновесии; отбирать и выполнять комплексы упражнений для физкультминуток, упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений Описывают технику упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Соблюдают правила безопасности. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Анализируют технику выполнения упражнения, выявляют ошибки. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений. Расширяют знания о висах Научатся правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса; раскрывать на примерах.</p>

Опорный прыжок. Лазания и перелезания.	6 часов
Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками. Лазанье по канату. Лазание по канату в три приема. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Опорные прыжки на горку матов, на коня, козла. Опорный прыжок; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игры: «Ниточка и иголочка», «Фигуры», Развитие силовых способностей.	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезаний, опорных прыжков и осваивают ее. Составляют комбинации из числа разученных упражнений Сотрудничают с товарищами во время игр Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазании и перелезании, анализируют их технику. Выявляют ошибки и помогают в их исправлении Соблюдают технику безопасности, редупреждают появление ошибок
Подвижные игры	18 часов
ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи», «Салки с выручалками», «Чай, чай – выручай», «Космонавты», «Салки на марше», «День и ночь», «Горелки», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Заяц, сторож и Жучка», «Веревочка под ногами», «Кто быстрее», «Прыжки по полоскам», «Удочка», «Мышеловка», «Невод», «Салки с выручалками», «Два медведя», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Организовывают места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; Соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма во время занятия Понимают и объясняют игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; Обсуждают и анализируют правила подвижной игры для развития координации Описывают технику игровых действий и приемов Осуществляют судейство Организовывают места занятий подвижными играми. Руководствуются правилами игр Выполняют упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств Научатся правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях, называть игры и формулировать их правила Уметь выполнять игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости

8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	1
1.2	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию	

	учебников В. И. Ляха	
	<ul style="list-style-type: none"> • Рабочая программа Ляха В.И. «Физическая культура 1-4 классы». – М.: Просвещение, 2014г. 	1
	<ul style="list-style-type: none"> • Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев. – М.: Физкультура и спорт, 2002. • Развернутое тематическое планирование «Физкультура 1-11 классы»: комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича/ авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. Волгоград: Учитель, 2013. 	1 1

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Технические средства обучения	
11	Музыкальный центр	Д
1.2	Аудиозаписи	Д
2	Учебно-практическое оборудование	
2.1	Бревно гимнастическое напольное	1
2.2	Козел гимнастический	1
2.3	Канат для лазанья	1
2.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	2
2.5	Стенка гимнастическая	6
2.6	Скамейка гимнастическая жесткая	5
2.7	тренировочные баскетбольные щиты	2
2.8	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	30
2.9	Палка гимнастическая	15
2.10	Скакалка детская	20
2.11	Мат гимнастический	27

2.12	Гимнастический подкидной мостик	1
2.13	Гимнастический пружинистый мостик	1
2.14	Обруч	8
2.15	Планка для прыжков в высоту	1
2.16	Стойка для прыжков в высоту	1
3	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	10
4	Фишки	12
5	Рулетка измерительная	2
6	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	1
7	Сетка для переноски и хранения мячей	1
8	Аптечка	Д

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Требования к уровню подготовки обучающихся

1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6

Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

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

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

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

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о символике и ритуале проведения Олимпийских игр
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

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

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в	6	4	3			

висе, кол-во раз						
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

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

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

Регулятивные УУД

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,

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

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

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

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

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

Регулятивные УУД

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

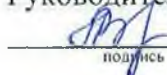

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)


Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей от 30.08.16 № 1
Руководитель МО

 
подпись расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по
УВР 

«30» 08 2017 года