

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ёрмицкая основная общеобразовательная школа»**

Приложение 1 к основной образовательной
программе начального общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

для 1 – 4 классов

Уровень образования – начальное общее образование

Срок реализации программы – 4 года

Учитель: Бабикова Ольга Александровна

Харьяга, 2018 год.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» предназначена для учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемыми результатами освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Является составной частью подготовки в предметной области «физическая культура», и ее освоение должно обеспечить укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений само - регуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Данная программа составлена на основе:

- фундаментального ядра содержания общего образования;
- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования;
- «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012
- примерной программы начального общего образования по физической культуре УМК «Школа России» М: Просвещение 2009г; допущенной Министерством образования и науки РФ;
- междисциплинарной программы «Формирование универсальных учебных действий» (подпрограмм «Формирование ИКТ-компетентности обучающихся», «Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности» и «Основы смыслового чтения и работа с текстом»);
- программы воспитания и социализации обучающихся на ступени начального общего образования.

Актуальность программы. Актуальность образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни

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

Задачи программы:

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. овладение школой движений;
4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных(скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей
5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
6. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
8. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
9. 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.

Срок реализации программы: 4года.

Программа обеспечена УМК:

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.

1.1. Общая характеристика учебного предмета

Виды и формы деятельности

- К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся:
- уроки физической культуры,
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме продленного дня);
 - внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования);
 - внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах);
 - самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках)

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа:

- с образовательно- познавательной
- образовательно-предметной
- образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно

использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

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

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

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

Методы организации урока:

Фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – использую при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

Поточный - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, непрерывным потоком (лазанья по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

Посменный – учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазанье).

Индивидуальный – используются в учетных уроках.

Групповой - каждая группа учащихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

На уроках физической культуры основными технологиями являются игровые и групповые технологии, которые несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние обучающегося, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой после прохождения некоторых уроков, дать общий эффект радости от общения от успешного преодоления трудностей.

Здоровьесберегающие технологии позволяют учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности.

Применение ИКТ на уроках образовательно-предметной и образовательно-познавательной направленности позволяет развивать умение учащихся ориентироваться в информационных потоках окружающего мира в области физической культуры и спорта; овладевать практическими способами работы с информацией; обмениваться информацией с помощью современных технических средств.

Технология проектной деятельности стимулирует самостоятельность учащихся, их стремление к самовыражению, формирует активное отношение к вопросам здорового образа жизни, физкультуры и спорта, сопереживание и сопричастность к нему, развивает коммуникативные качества.

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом со стояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм

1.2. Место учебного предмета в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3ч в неделю (всего 405ч): в 1 классе —99ч, во 2 классе — 102ч, в 3 классе— 102ч, в 4 классе— 102ч.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

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

1.3. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

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

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
 - овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

1 класс

Личностные УУД

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к школе и учебной деятельности;
- интерес к учебному материалу;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- первичных умений оценки своих действий, поступков, ответов одноклассников на основе заданных критериев;

Регулятивные УУД

Обучающийся научится:

- принимать учебную задачу, соответствующую этапу и разделу обучения;
- оценивать совместно с учителем и одноклассниками результат своих действий, вносить соответствующие коррективы;
- первоначальному умению выполнять учебные действия за учителем;

Обучающийся получит возможность научиться:

- адекватно воспринимать себя в коллективе;
- сотрудничать с учителем, классом;

Познавательные УУД

Обучающийся научится:

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья;
- понимать спортивную терминологию;

Обучающийся получит возможность научиться:

- анализировать изучаемые физические упражнения и приобщать к самостоятельным занятиям;

Коммуникативные УУД

Обучающийся научится:

- принимать участие в работе парами и группами;
- договариваться, приходить к общему решению;
- использовать в общении правила вежливости, уметь слушать учителя;

Обучающийся получит возможность научиться:

- принимать мнение других учеников и их позицию;
- строить корректные высказывания по поводу выполнения упражнений одноклассниками;

2 класс

Личностные УУД

У обучающихся будут сформированы:

- интерес к учебному материалу;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается;
- освоение правил здорового образа жизни;
- ориентация на понимание предложений и оценок учителей и товарищей;
- понимание нравственного содержания поступков окружающих людей;
- представление о своей гражданской идентичности в форме осознания «Я» как гражданин России;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- чувства сопричастности и гордости за свою Родину и народ;
- представления о красоте и пользе физических упражнений;

Регулятивные УУД

Обучающийся научится:

- принимать учебную задачу, соответствующую этапу и разделу обучения;

- оценивать совместно с учителем и одноклассниками результат своих действий, вносить соответствующие коррективы;
- первоначальному умению выполнять учебные действия самостоятельно под контролем учителя;

Обучающийся получит возможность научиться:

- контролировать и оценивать свои действия в подвижных играх;
- сотрудничать с учителем, классом;
- оценивать свои результаты относительно своих же предыдущих результатов;
- учиться правильно, выполнять физические упражнения;

Познавательные УУД

Обучающийся научится:

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья;
- понимать спортивную терминологию;
- анализировать изучаемые физические упражнения и приобщать к самостоятельным занятиям;

Обучающийся получит возможность научиться:

- овладение основами движений;
- профилактике правильной осанки, плоскостопия;

Коммуникативные УУД

Обучающийся научится:

- выбирать адекватные речевые средства в разговоре с учителем, одноклассниками;
- воспринимать другое мнение и позицию;
- формулировать собственное мнение, но уметь слушать других людей;

Обучающийся получит возможность научиться:

- принимать мнение других учеников и их позицию;
- строить корректные высказывания по поводу выполнения упражнений одноклассниками;
- контролировать действия ученика: оценивать качества, последовательность действий, выполняемых учеником, производить сравнение данных действий с тем, как бы их он сделал сам;

3 класс

Личностные УУД

У обучающихся будут сформированы:

- осознание своей гражданской идентичности в форме осознания «Я» как гражданин России, развитие чувства сопричастности и гордости за свою родину;
- понимание нравственного содержания собственных поступков, поступков окружающих людей;

- ориентация в поведении на принятые моральные нормы;
- предпосылки для готовности самостоятельно оценить успешность своей деятельности на основе предложенных критериев;
- сопереживание и помощь учителю и окружающим детям;
- освоение правил здорового образа жизни;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- ориентации на физкультуру, как значимую сферу человеческой жизни;

Регулятивные УУД

Обучающийся научится:

- адекватно воспринимать оценку своей работы учителями, одноклассниками;
- принимать активное участие в учебном сотрудничестве и помощи учителю, одноклассникам;
- принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу и разделу обучения;

Обучающийся получит возможность научиться:

- оценивать свои результаты относительно своих же предыдущих результатов;
- учиться правильно, выполнять физические упражнения;
- учиться самостоятельно, объяснять и играть в подвижные игры;

Познавательные УУД

Обучающийся научится:

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья;
- работоспособность и развитие двигательных способностей;
- понимать спортивную терминологию;
- анализировать изучаемые физические упражнения ;
- приобщаться 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;

Обучающийся получит возможность научиться:

- овладению основами движений;
- профилактике правильной осанки, плоскостопия;
- воспитание смелости во время выполнения физических упражнений;

Коммуникативные УУД

Обучающийся научится:

- ориентироваться на позицию одноклассников в общении и взаимодействии;
- учитывать другое мнение и позицию;
- умению договариваться, приходить к общему решению (при работе в группах, как с учителем, так и самостоятельно);

Обучающийся получит возможность научиться:

- принимать мнение других учеников и их позицию;
- строить корректные высказывания по поводу выполнения упражнений одноклассниками;
- контролировать действия ученика: оценивать качества, последовательность действий, выполняемых учеником, производить сравнение данных действий с тем, как бы их он сделал сам;

4 класс

Личностные УУД

У обучающихся будут сформированы:

- осознание своей гражданской идентичности в форме осознания «Я» как гражданин России, развитие чувства сопричастности и гордости за свою родину, народ и спортивную историю;
- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентация на участие в школьных и городских соревнованиях;
- учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу, самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям данного возраста; - сопереживание и помощь учителю и окружающим детям;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;

Обучающийся получит возможность для формирования

- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на физическую культуру и спорт, как значимую сферу человеческой жизни;
- реализация основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

Регулятивные УУД

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу и разделу обучения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, одноклассников, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в физические упражнения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок;

Обучающийся получит возможность научиться:

- учиться самостоятельно, объяснять и играть в подвижные игры;
- учиться правильно, выполнять физические упражнения;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы по ходу выполнения ,так и в конце действия.

Познавательные УУД

Обучающийся научится:

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья;
- работоспособность и развитие двигательных способностей;

- понимать спортивную терминологию;
- анализировать изучаемые физические упражнения ;
- приобщать 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;

Обучающийся получит возможность научиться:

овладение основами движений;

- профилактике правильной осанки, плоскостопия;

овладение основами движений;

- воспитание смелости во время выполнения физических упражнений;

- содействие развитию психологических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Коммуникативные УУД

Обучающийся научится:

- допускать возможность существования различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию одноклассников, учителя в общении и взаимодействии;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;

Обучающийся получит

возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;

- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности

2. Содержание курса

1 класс – 99 ч

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 физической 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.

Лёгкая атлетика – 20 ч

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.

Обычная ходьба, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы, с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.

Обычный бег, бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки; челночный бег 3х5, 3 х 10 м; эстафеты с бегом на скорость.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.

Равномерный, медленный до 3 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15м).

Бег с ускорением от 10 до 15 м. Соревнования в беге до 30 м.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги; с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на одной ноге.

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Игры с прыжками, с использованием скакалки.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 3-4 м.

Основы знаний Правила безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Подвижные игры – 31 ч

«К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Пустое место», «Белые медведи», и др.

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.

«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».

Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.

«Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».

Освоение элементарных умений в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.

Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча, развитие способностей к реакции, ориентированию в пространстве.

«Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч», Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель»,

Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. «Борьба за мяч»

Знания о физической культуре. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

Самостоятельные занятия. Броски, ловля и передача мяча.

Гимнастика -21 ч

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

Общеразвивающие упражнения с большими и маленькими мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.

Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.

Висы и упоры — упражнение в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической

Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.

Лазание по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.

Перелезание через гимнастического коня.

Освоение навыков равновесия.

Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки.

Освоение строевых упражнений.

Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на поднятые руки в стороны; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!».

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении.

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время

Знания о физической культуре.

Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.

Самостоятельные занятия.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

Лыжные гонки – 25 ч

Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км.

Знания о физической культуре.

Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности.

Плавание-2 ч.

Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде. Краткие и доступные сведения о влиянии занятий плавания на организм детей, как закаляющего организма фактора, как прикладного вида спорта, двигательные навыки которого необходимы в повседневной жизни, значение воды как естественной силы природы.

2 класс – 102 ч

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.

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 физической 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.

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 .

Лёгкая атлетика – 20 ч

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.

Обычная ходьба, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы, с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.

Обычный бег, бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки; челночный бег 3x5, 3 x 10 м; эстафеты с бегом на скорость.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.

Равномерный, медленный до 4 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15м).

Бег с ускорением от 15 до 20 м. Соревнования в беге до 30 м.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

На одной и двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку многократные (до 8 прыжков).

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т.п., в парах. Преодоление естественных препятствий.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 3-4 м.

Основы знаний Правила безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Подвижные игры -31 ч

«К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Пустое место», «Белые медведи»,

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.

«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».

Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.

«Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель», «Удочка».

Освоение элементарных умений в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.

Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча, развитие способностей к реакции, ориентированию в пространстве.

«Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч», Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель»,

Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. «Борьба за мяч», варианты игры в футбол

Знания о физической культуре. 2 класс. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

Самостоятельные занятия. Броски, ловля и передача мяча., удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами.

Гимнастика – 21 ч

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.

Кувырок вперед; стойка на лопатках, согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.

Висы и упоры — упражнение 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; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и упоре (на коне, бревне, гимнастической скамейке).

Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазание по канату.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.

Перелезание через гимнастического коня.. Совершенствование в освоенных ранее упражнениях.

Освоение навыков равновесия.

Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Освоение строевых упражнений.

Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение в колонну по одному из колонны по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага, разомкнись!».

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Знания о физической культуре.

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки,

Самостоятельные занятия.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения на снарядах, акробатические упражнения на равновесие.

Лыжные гонки – 27 ч.

Скольльзящий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.

Знания о физической культуре.

Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности.

Плавание-3 ч.

Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде. Доступные сведения о значении для жизни каждого человека умения держаться на воде и умения плавать, о влиянии плавания в открытых водоемах и в плавательных бассейнах на укрепление здоровья и закаливание организма человека. Места купания для детей. Правила поведения и гигиенические требования около водоема.

3 класс- 102 ч

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.

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).

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 физической 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.

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

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.

Лёгкая атлетика – 21 ч

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы, с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.

Обычный бег, бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки; челночный бег 3x5, 3 x 10 м; эстафеты с бегом на скорость.

Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.

Равномерный, медленный до 5 мин. Кросс по слабопересеченной местности 1 км.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.

Эстафеты, «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м). Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы, из различных исходных положений. Бег с ускорением от 20 до 30 м. Соревнование в беге до 30 м.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

На одной и двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места.

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Эстафеты с прыжками на одной (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 3-4 м.

Основы знаний Правила безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Подвижные игры – 30 ч

«К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», игры из 1-2 классов.

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.

«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Прыжки по полосам», «Волк во рву»,

Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.

«Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель», «Удочка» и все игры из 1 – 2 класса.

Освоение элементарных умений в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.

Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Повторение упражнений из 1 – 2 классов.

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча, развитие способностей к реакции, ориентированию в пространстве.

«Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч», Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», игры с ведением мяча.

Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-баскетбол, варианты игры в футбол.

Знания о физической культуре. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

Самостоятельные занятия. Броски, ловля и передача мяча., удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами.

Гимнастика – 21 ч

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

Совершенствование в упражнениях, освоенных в 1-2 классах.

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.

Совершенствование освоенных во II классе умений и навыков. Комбинации из пройденных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке. Комбинации из пройденных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.

Совершенствование освоенных во II классе умений и навыков. Комбинации из пройденных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке. Комбинации из пройденных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.

Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.

Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.

Совершенствование в освоенных ранее упражнениях.

Освоение навыков равновесия.

Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упорстоя на колене, сед.

Освоение строевых упражнений.

Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, змейкой.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности

Знания о физической культуре.

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

Самостоятельные занятия.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, акробатические упражнения на равновесие, танцевальные упражнения.

Лыжные гонки – 27 ч.

Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем лесенкой. Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.

Знания о физической культуре.

Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности.

Плавание – 3ч.

История развития плавания. Сведения о значении плавания для человека. Правила поведения и техники безопасности, правила купания и меры безопасности в оборудованных и необорудованных местах. Знаки безопасности на воде. Способы спасения. Оказание помощи при бедствии на воде и на льду. Основные и подручные средства спасения на воде.

4 класс-102ч

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.

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).

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).

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физической 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.

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.

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.

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Лёгкая атлетика – 21 ч

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы, с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.

Обычный бег, бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки; челночный бег 3x5, 3 x 10 м; эстафеты с бегом на скорость.

Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.

Равномерный, медленный до 6-8 мин. Кросс 1 км.

«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м). Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы, из различных исходных положений.

Бег с ускорением от 30 до 60 м. Соревнование в беге до 60 м.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

На одной и двух ногах на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы на точность приземления; с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Эстафеты с прыжками на одной (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера. Совершенствование пройденного материала в III классе.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания на дальность.

Основы знаний Правила безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Подвижные игры – 30 ч

«К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», и др. игры.

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.

«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Прыжки по полосам», «Волк во рву» и др. игры.

Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.

«Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель», «Удочка».

Освоение элементарных умений в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.

Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Повторение упражнений из 1 – 2 классов. Игры для III класса.

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча, развитие способностей к реакции, ориентированию в пространстве.

«Мяч водящему», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч», Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Снайперы», игры с ведением мяча. Все игры 2 – 3 классов.

Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-баскетбол, варианты игры в футбол.

Знания о физической культуре. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

Самостоятельные занятия. Броски, ловля и передача мяча., удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами.

Гимнастика с элементами акробатики – 21 ч

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками, совершенствование в упражнениях, освоенных в 2 – 3 классах.

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.

Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках; мосте помощью и самостоятельно. Комбинация из освоенных элементов.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.

Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке виспрогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Комбинации из пройденных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.

Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.

Лазание по канату в три приема; перелезание через препятствия.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.

Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла; вскок в упорстоя на коленях и соскок взмахом рук.

Освоение навыков равновесия.

Ходьба по бревну большими шагами с выпадами; ходьба на носках; повороты на 90 и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).

Освоение строевых упражнений.

Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Совершенствование в уже освоенных упражнениях.

Знания о физической культуре.

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

Самостоятельные занятия.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, акробатические упражнения на равновесие, танцевальные упражнения.

Лыжные гонки – 27 ч

Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъем лесенкой и елочкой. Прохождение дистанции до 2,5 км.

Знания о физической культуре.

Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности.

Плавание – 3ч.

История развития плавания. Сведения о значении плавания для человека. Правила поведения и техники безопасности, правила купания и меры безопасности в оборудованных и необорудованных местах. Знаки безопасности на воде «Место купания» «Купание запрещено» и др. Способы спасения. Оказание помощи при бедствии на воде и на льду. Водоемы нашей местности, правила купания в них и меры безопасности. Основные и подручные средства спасения на воде. Водные виды спорта. Олимпийские игры.

3. Тематическое планирование

1 класс-99 часов.

№	Наименование темы	Количество часов	Основные виды деятельности	Количество контрольных мероприятий
1.	Знание о физической культуре	В ходе уроков – 5 бесед	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	
2.	Способы физкультурной деятельности	В ходе уроков – 5 бесед	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.	

3.	Физическое совершенствование	99	<p><u>Осваивать</u> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p><u>Моделировать</u> физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p><u>Осваивать</u> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><u>Осваивать</u> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p>	6
	Легкая атлетика.	20	<p><i>Ориентироваться</i> в понятиях «физическая культура», «режим дня»; <i>характеризовать</i> назначение утренней зарядки, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;</p> <p><i>Раскрывать</i> на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;</p> <p><i>Характеризовать</i> основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость);</p> <p><i>Демонстрировать</i> физические упражнения, направленные на развитие физических качеств;</p> <p><i>Характеризовать</i> способы безопасного поведения на уроках физической культуры;</p> <p>- <i>организовывать</i> места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).</p> <p><i>Планировать и корректировать режим дня с учетом показателей своего здоровья;</i></p> <p><i>Отбирать</i> упражнения для комплексов утренней зарядки и выполнять их в соответствии с изученными правилами;</p> <p><i>Измерять</i> показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений;</p> <p><i>Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</i></p> <p><i>Выполнять</i> упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты,</p>	4

			<p>выносливости, гибкости, равновесия); <i>Выполнять</i> легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема); <i>Описывать</i> технику беговых, прыжковых упражнений; <i>Осваивать</i> технику беговых, прыжковых упражнений; <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений. <i>Описывать</i> технику метания малого мяча. <i>Осваивать</i> технику метания малого мяча. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения метания мяча. <i>Выполнять</i> игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. <i>Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</i> <i>Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе тестовые нормативы ГТО.</i></p>	
	Подвижные и спортивные игры.	31	<p>Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности.</p>	1
	Гимнастика с элементами акробатики.	21	<p>Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности. Описывать технику гимнастических упражнений, предупреждать появление ошибок. Описывать технику опорных прыжков и осваивать её. Соблюдать правила безопасности.</p>	
6.	Лыжная подготовка.	25	<p>Описывать технику передвижения на лыжах. Осваивать её под руководством учителя и самостоятельно, выявлять и устранять ошибки. Варьировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p>	1

7.	Плавание	2	Знать и соблюдать правила поведения при купании в открытых водоемах. Осваивать сведения о влиянии занятий плавания на организм детей, как закаляющего организм фактора, как прикладного вида спорта, значение воды как естественной силы природы. Описывать основные требования к местам купания в летний период.	
----	----------	---	---	--

2 класс-102 часа.

№	Наименование темы	Количество часов	Основные виды деятельности	Количество контрольных мероприятий
1.	Знание о физической культуре	В ходе уроков – 5 бесед	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	
2.	Способы физкультурной деятельности	В ходе уроков – 5 бесед	Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Оценивать свое состояние (ощущения) после закаляющих процедур. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.	
3.	Физическое совершенствование	102	<u>Осваивать</u> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. <u>Моделировать</u> физические нагрузки для развития основных физических качеств. <u>Осваивать</u> универсальные умения контролировать величину нагрузки по	16

			<p>частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><u>Осваивать</u> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p>	
4.	Легкая атлетика.	20	<p><i>Ориентироваться</i> в понятиях «физическая культура», «режим дня»;</p> <p><i>характеризовать</i> назначение утренней зарядки, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;</p> <p><i>Раскрывать</i> на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;</p> <p><i>Характеризовать</i> основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость);</p> <p><i>Демонстрировать</i> физические упражнения, направленные на развитие физических качеств;</p> <p><i>Характеризовать</i> способы безопасного поведения на уроках физической культуры;</p> <p>- <i>организовывать</i> места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).</p> <p><i>Планировать и корректировать режим дня с учетом показателей своего здоровья;</i></p> <p><i>Отбирать</i> упражнения для комплексов утренней зарядки и выполнять их в соответствии с изученными правилами;</p> <p><i>Измерять</i> показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений;</p> <p><i>Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</i></p> <p><i>Выполнять</i> упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);</p> <p><i>Выполнять</i> легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);</p> <p><i>Описывать</i> технику беговых, прыжковых упражнений;</p> <p><i>Осваивать</i> технику беговых, прыжковых упражнений;</p>	4

			<p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений.</p> <p><i>Описывать</i> технику метания малого мяча.</p> <p><i>Осваивать</i> технику метания малого мяча.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения метания мяча.</p> <p><i>Выполнять</i> игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p> <p><i>Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</i></p> <p><i>Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе тестовые нормативы ГТО.</i></p>	
5.	Подвижные и спортивные игры.	31	<p>Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдать правила безопасности.</p>	5
6.	Гимнастика с элементами акробатики.	21	<p>Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений, предупреждать появление ошибок. Описывать технику опорных прыжков и осваивать её. Соблюдать правила безопасности.</p>	2
7	Лыжная подготовка.	27	<p>Описывать технику передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать её под руководством учителя и самостоятельно, выявлять и устранять ошибки.</p> <p>Варьировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p>	5
8.	Плавание.	3	<p>Знать и соблюдать правила поведения при купании в открытых водоемах.</p> <p>Осваивать сведения о влиянии занятий плавания на организм детей, как закаляющего организма фактора, как прикладного вида спорта, значение воды как естественной силы природы.</p> <p>Описывать основные требования к местам купания в летний период.</p>	

3 класс-102 часа.

№	Наименование темы	Количество часов	Основные виды деятельности	Количество контрольных мероприятий
1.	Знание о физической культуре	В ходе уроков – 5 бесед	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	
2.	Способы физкультурной деятельности	В ходе уроков – 5 бесед	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.	
3.	Физическое совершенствование	102	<u>Осваивать</u> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. <u>Моделировать</u> физические нагрузки для развития основных физических качеств. <u>Осваивать</u> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. <u>Осваивать</u> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	16
4	Легкая атлетика.	21	<i>Ориентироваться</i> в понятиях «физическая культура», «режим дня»; <i>характеризовать</i> назначение утренней зарядки, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; <i>Раскрывать</i> на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; <i>Характеризовать</i> основные физические качества (силу, быстроту,	3

			<p>выносливость, равновесие, гибкость);</p> <p><i>Демонстрировать</i> физические упражнения, направленные на развитие физические качества;</p> <p><i>Характеризовать</i> способы безопасного поведения на уроках физической культуры;</p> <p>- <i>организовывать</i> места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).</p> <p><i>Планировать и корректировать</i> режим дня с учетом показателей своего здоровья;</p> <p><i>Отбирать</i> упражнения для комплексов утренней зарядки и выполнять их в соответствии с изученными правилами;</p> <p><i>Измерять</i> показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений;</p> <p><i>Целенаправленно отбирать</i> физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</p> <p><i>Выполнять</i> упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);</p> <p><i>Выполнять</i> легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);</p> <p><i>Описывать</i> технику беговых, прыжковых упражнений;</p> <p><i>Осваивать</i> технику беговых, прыжковых упражнений;</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений.</p> <p><i>Описывать</i> технику метания малого мяча.</p> <p><i>Осваивать</i> технику метания малого мяча.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения метания мяча.</p> <p><i>Выполнять</i> игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p> <p><i>Сохранять</i> правильную осанку, оптимальное телосложение;</p> <p><i>Выполнять</i> тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе тестовые нормативы ГТО.</p>	
5.	Подвижные и спортивные игры.	30	<i>Характеризовать</i> способы безопасного поведения на уроках физической	7

			<p>культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).</p> <p><i>Организовывать</i> и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p> <p><i>Выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;</i></p> <p><i>Выполнять</i> упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);</p> <p><i>Оценивать</i> величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</p> <p><i>Выполнять</i> игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;</p> <p><i>Выполнять</i> игровые действия и упражнения из подвижных игр разных народов мира и РК;</p> <p><i>Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе тестовые нормативы ГТО.</i></p>	
6.	Гимнастика с элементами акробатики.	21	<p>Описывать состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составлять комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывать технику на гимнастических снарядах, предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности.</p> <p>Осваивать технику упражнений в лазанье и перелезании.</p> <p>Описывать технику опорных прыжков и осваивать её.</p> <p>Соблюдать правила безопасности.</p>	3
7.	Лыжная подготовка.	27	<p>Применять передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролировать скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах.</p>	3

			Использовать бег на лыжах в организации активного отдыха	
8.	Плавание	3	<p>Знать правила поведения и техники безопасности, правила купания и меры безопасности при купании в открытых водоемах.</p> <p>Осваивать сведения о влиянии занятий плавания на организм детей, как закаляющего организм фактора, как прикладного вида спорта, значение воды как естественной силы природы, об истории развития плавания.</p> <p>Описывать основные требования к местам купания в летний период, знаки безопасности на воде, способы спасения, оказания помощи при бедствии на воде и на льду, основные и подручные средства спасения на воде.</p>	

4 класс-102 часа.

№	Наименование темы	Количество часов	Основные виды деятельности	Количество контрольных мероприятий
1.	Знание о физической культуре	В ходе уроков – 5 бесед	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	
2.	Способы физкультурной деятельности	В ходе уроков – 5 бесед	<p>Составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Оценивать свое состояние (ощущения) после закаляющих процедур.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.</p>	
3.	Физическое совершенствование	102	<p><u>Осваивать</u> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p><u>Моделировать</u> физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p><u>Осваивать</u> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p>	22

			<u>Осваивать</u> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	
4.	Легкая атлетика.	21	<p><i>Ориентироваться</i> в понятиях «физическая культура», «режим дня»;</p> <p><i>характеризовать</i> назначение утренней зарядки, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;</p> <p><i>Раскрывать</i> на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;</p> <p><i>Характеризовать</i> основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость);</p> <p><i>Демонстрировать</i> физические упражнения, направленные на развитие физических качеств;</p> <p><i>Характеризовать</i> способы безопасного поведения на уроках физической культуры;</p> <p>- <i>организовывать</i> места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).</p> <p><i>Планировать и корректировать режим дня с учетом показателей своего здоровья;</i></p> <p><i>Отбирать</i> упражнения для комплексов утренней зарядки и выполнять их в соответствии с изученными правилами;</p> <p><i>Измерять</i> показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений;</p> <p><i>Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</i></p> <p><i>Выполнять</i> упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);</p> <p><i>Выполнять</i> легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);</p> <p><i>Описывать</i> технику беговых, прыжковых упражнений;</p> <p><i>Осваивать</i> технику беговых, прыжковых упражнений;</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений.</p>	5

			<p><i>Описывать технику метания малого мяча.</i></p> <p><i>Осваивать технику метания малого мяча.</i></p> <p><i>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения метания мяча.</i></p> <p><i>Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</i></p> <p><i>Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</i></p> <p><i>Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе тестовые нормативы ГТО.</i></p>	
5	Подвижные и спортивные игры.	30	<p><i>Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).</i></p> <p><i>Организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;</i></p> <p><i>Выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;</i></p> <p><i>Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);</i></p> <p><i>Оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</i></p> <p><i>Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;</i></p> <p><i>Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разных народов мира и РК;</i></p> <p><i>Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе тестовые нормативы ГТО.</i></p>	10
6.	Гимнастика с элементами акробатики.	21	<p>Описывать состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составлять комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывать технику на гимнастических снарядах, предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности.</p> <p>Осваивать технику упражнений в лазанье и перелезании.</p>	3

			Описывать технику опорных прыжков и осваивать её. Соблюдать правила безопасности.	
7.	Лыжная подготовка.	27	Применять передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролировать скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий беОм на лыжах. Использовать бег на лыжах в организации активного отдыха	4
8.	Плавание.	3	Знать правила поведения и техники безопасности, правила купания и меры безопасности при купании в открытых водоемах. Осваивать сведения о влиянии занятий плавания на организм детей, как закаляющего организм фактора, как прикладного вида спорта, значение воды как естественной силы природы, об история развития плавания. Описывать основные требования к местам купания в летний период, знаки безопасности на воде, способы спасения, оказания помощи при бедствии на воде и на льду, основные и подручные средства спасения на воде.	

4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	

2	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	Д
1.3	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2005.	Ф
1.4	Рабочая программа по физической культуре	Д
1.5	Лях В.И. Физическая культура Предметная линия учебников Москва «Просвещение» 2014	Д
2	Дополнительная литература для учителя	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998	Д
2.3	Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физкультуре 1, 2,3,4 класс Москва «Вако» 2014	Д
3	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4	Технические средства обучения	
4.1	Компьютер	Д
4.2	Мультимедиапроектор	Д
5	Учебно-практическое оборудование	
5.1	Канат для лазанья	П
5.2	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.3	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	Ф

5.4	Палка гимнастическая	Ф
5.5	Скакалка детская	К
5.6	Мат гимнастический	Ф
5.7	Кегли	Ф
5.8	Обруч алюминиевый большой	К
5.9	Рулетка измерительная	К
10 5.	Обруч алюминиевый детский	К
6	Средства первой помощи	
6.1	Аптечка в спортзале	Д

5. Планируемые результаты изучения программы

Содержательной и критериальной основой для разработки данной программы явились планируемые результаты освоения ООП НОО.

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

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

Способы физической деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах

6. Система оценки достижений учащихся

Внутренняя оценка предметных и метапредметных результатов обучающихся включает в себя стартовое, текущее (формирующее) и промежуточное (итоговое) оценивание.

Предметом стартового оценивания, которое проводится в начале каждого учебного года, является определение остаточных знаний и умений обучающихся относительно прошедшего учебного года, позволяющего организовать эффективно процесс повторения и определить эффекты от обучения за прошлый учебный год.

Формы стартового оценивания: сдача нормативов

Предметом текущего (формирующего) оценивания является операциональный состав предметных способов действия и универсальные учебные действия для определения проблем и трудностей в освоении предметных способов действия и УУД и планирования работы по ликвидации возникших проблем и трудностей.

Формы текущего оценивания: персонифицированные мониторинговые исследования, уровневые итоговые контрольные работы по физической культуре, включающие проверку сформированности базового уровня (оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник научится») и повышенного уровня оценка

планируемых результатов под условным названием «Выпускник получит возможность научиться», проектные и исследовательские работы

Предметом промежуточного (итогового) оценивания на конец учебного года является уровень освоения обучающимися культурных предметных способов и средств действия, а также УУД.

Формы промежуточной (итоговой) аттестации: типовые задания по оценке личностных результатов, итоговые проверочные работы по предмету физическая культура, сдача нормативов

Критерии оценки уровня обученности учащихся

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для учащихся 1 класса

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, количество 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 30м 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					

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для учащихся 2 класса

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Челночный бег 3х10 м, с	9.8	10.2	10.6	10.4	10.8	11.5
2. Многоскоки 8 прыжком, м	9.0	7.0	5.0	8.8	6.8	4.8

3. Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток, раз	3	2	1	3	2	1
4. Акробатическая комбинация из 4 элементов	Оценка техники выполнения					
4. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	3	2	1			
5. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз				8	6	4
6. Метание м/м с места из и.п.- стоя боком к направлению метания	Техника выполнения					
7. Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега	Техника выполнения					
9. Бег на лыжах 1 км, мин, с	8.30	9.00	9.30	9.00	9.30	10.00
10. 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
11. 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
12. Прыжок в длину с места, см	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для учащихся 3 класса

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Челночный бег 3x10 м, с	9.1	9.8	10.4	9.6	10.4	11.0
2. Прыжок в длину с разбега	Оценка техники выполнения					
3. Акробатическая комбинация из 5-6 элементов	Оценка техники выполнения					
4. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	4	2	1			
5. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз				13	8	6
6. Метание м/м с места со скрестного шага из и.п.- стоя боком к направлению метания	18	16	14	16	14	12
7. Прыжок в высоту с 8-9 шагов разбега	Техника выполнения					
9. Ходьба на лыжах 1 км, мин, с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
10. Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
11. Бег 30 м. с высокого старта	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6

12. Бег 1000 м. (мин.с)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
-------------------------	------	------	------	------	------	------

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для учащихся 4 класса

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 60 м, с высокого старта	10.6	11.2	11.8	10.8	11.4	12.2
2. Прыжок в длину с разбега, см	300	260	220	260	220	180
3. Прыжок в высоту, см	100	90	80	90	80	70
4. Метание мяча 150 г с 3-4 скрестных шагов, м	26	22	18	18	16	14
5. Акробатическая комбинация из 6-7 элементов	Оценка техники выполнения					
6. Подтягивание на высокой перекладине из вися, раз	5	3	2			
7. Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа, раз				14	9	7
9. Ходьба на лыжах 1 км, мин, с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
10. Бег 1000 м. (мин.с)	4,30	5,00	5,30	5,00	5,40	6,30

Уровень физической подготовленности учащихся 7—10 лет (таблица

1)

№ п/п.	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 менее	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150 и более
			8	110	125-145	165	100	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160

			10	130	140-160	185	120	140-155	170
4	Выносли- вость	6-минут- ный бег, м	7 8 9 10	700 и менее 750 800 850	730-900 800-950 850-1000 900-1050	1100 и более 1150 1200 1250	500 и менее 550 600 650	600-800 650-850 700-900 750-950	900 и более 950 1000 1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7 8 9 10	1 и менее 1 1 2	3-5 3-5 3-5 4-6	9 и более 7,5 7,5 8,5	2 и менее 2 2 3	6-9 6-9 6-9 7-10	1 1,5 и более 12,5 13,0 14,0

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится 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.

Оценка успеваемости по разделам программы. По основам знаний: оценивание знаний учащихся, надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать знания применительно к конкретным знаниям и практическим знаниям физ. Упр.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание материала, логично его излагает, использует примеры из практики или из личного опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» получают ученики за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения использовать свои знания в своем опыте.

Оценка «2» за плохое понимание и знание теоретического и математического материала.

По технике владения двигательными действиями (умения, навыки).

Оценка «5» двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается скованность движения.

Оценка «3» двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведшая к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» двигательное действие выполнено не правильно, с грубыми ошибками, не уверенно, не четко.

По способам (умениям) осуществлять физ.- оздоровительную деятельность:

Оценка «5» учащиеся демонстрируют полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физ. Способностей, или комплекс упражнений утренней атлетической или ритмической гимнастики.

Можно самостоятельно организовать место занятия, подобрать инвентарь и применять его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении в самостоятельной физ. – оздоровительной деятельности.

Оценка «3» допускаются грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физ. Способностей, утренней, атлетической и ритмической гимнастики. Испытывает в организации мед. Занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итог задания.

Оценка «2» учащийся не владеет умениями осуществлять разные виды физ. – оздоровительную деятельность.

Умения осуществлять физ. – оздоровительную деятельность оцениваются методы наблюдения, опроса, практического выполнения. Это можно осуществлять индивидуальным или фронтальным методом во время любой части урока.

По уровню физ. Подготовленности принимать во внимание два показателя: 1) исходный уровень развитие физических качеств ученика и 2) реальные сдвиги показателей физ. Подготовки за определенный период времени.

Оценка «5» соответствует высокий уровень физ. Подготовки;

Оценка «4» средний

Оценка «3» низкий

При оценки сдвигов ученика в показателях определенных качеств учитель должен, принимать во внимание отдельные из них, динамику изменения у детей определенного возраста, исходный уровень у конкретного ученика.

Итоговой оценкой по физ. культуре складывается из суммы баллов, полученных учеником за все составляющие: знания двигательные умения и навыки, умения осуществлять физ. – оздоровительную и спортивную деятельность, уровень физической подготовленности.

Учащиеся отнесенные по состоянию здоровья и социальной мед. Группам оцениваются на общих основаниях, за исключение тех двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.