

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» с.Ношуль

Согласовано:
заместитель директора
по УВР Рубцова Н.В.

Утверждена приказом
по МБОУ «СОШ» с.Ношуль
от 30.08.2021г. № 149

Рабочая программа

Физическая культура

(наименование учебного предмета)

Начальное общее образование (1- 4классы)

(уровень образования)

4 года

(срок реализации программы)

Составлена на основе *примерной программы для общеобразовательных учреждений «Физкультура» 1-11 классы.*

Авторы: В.И.Лях

М.: «Просвещение», 2011 г.

(наименование программы, автор, название издательства, год издания)

Смолева С.В., Карич И.В.

кем (ФИО учителя, составившего рабочую программу)

с.Ношуль, 2021г.

(место, год)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе Федерального Государственного образовательного стандарта НОО (ООО) (утвержден приказом МО РФ от 06.10.2009 N 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования» (ред. Приказом Минобрнауки РФ от 26.11.2010 N241, от 22.09.2011 N 2357 и Примерной программы «Физическая культура», автор: В.И.Лях, М.: «Просвещение», 2011г., Примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).

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

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

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и

развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

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

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

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

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

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

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения,

круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

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

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

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 состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 2 ч в неделю (всего 270 ч): в 1 классе — 66 ч, во 2 классе — 68 ч, в 3 классе— 68 ч, в 4 классе— 68 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 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 270 ч на четыре года обучения (по 2 ч в неделю).

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

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

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской

Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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, доброжелательно 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).

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и

развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹.

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в

себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

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

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

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

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

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

На материале лыжных гонок

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

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

На материале плавания

Практика:

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное

проплывание отрезков одним из способов плавания. Правила техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации;

Теория: Изучение правил личной гигиены, влияния плавания на организм занимающихся, спортивные способов плавания, средств спасения на воде, техник выполнения плавательных движений в способах кроль на спине, на груди, брасс.

3. Тематический план

Физкультура (1 класс - 66ч., 2-4 класс – 68ч., 2 часа в неделю)

Разделы	1 класс	2класс	3 класс		4 класс	
			Теор	Прак	Теор	Прак
	Количество часов					
Знания о физической культуре (теория)	3	3	3		3	
Легкая атлетика	15	17	2	15	2	15
Гимнастика	12	12	2	10	2	10
Подвижные игры. РК	20	20	2	15	2	15
Лыжная подготовка. РК	16	16	2	14	2	14
Плавание			2	1	2	1
Всего:	66ч	68	68		68	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1—4 классы

2 ч в неделю, всего 270ч

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Что надо знать	
Когда и как возникли физическая культура и спорт	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют
Современные Олимпийские игры Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр
Что такое физическая культура Физическая культура как система регулярных занятий физическими ¹ упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе

<p>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</i></p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»</p>
<p>Сердце и кровеносные сосуды Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца</p>
<p>Органы чувств Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания — кожа. Уход за кожей</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Личная гигиена Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i></p>	<p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>

<p>Закаливание Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</i></p>	<p>Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Мозг и нервная система Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему</p>	<p>Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему</p>
<p>Органы дыхания Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках</p>	<p>Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)</p>
<p>Органы пищеварения Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника</p>	<p>Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи</p>

<p>Пища и питательные вещества Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</i></p>	<p>Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Вода и питьевой режим Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов</p>	<p>Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Тренировка ума и характера Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</i></p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Спортивная одежда и обувь Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</i></p>	<p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью</p>

<p>Самоконтроль Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</i></p>	<p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.</p> <p>Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Первая помощь при травмах Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи.</i> <i>Подведение итогов игры</i></p>	<p>Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни</p>
<p>Что надо уметь</p>	
<p>Бег, ходьба, прыжки, метание 1—2 классы <i>Овладение знаниями.</i> Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.</p> <p><i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных</i></p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её</p>

<p><i>способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.</p>	<p>самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p>
<p><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10м, эстафеты с бегом на скорость.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p>
<p><i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.</p>	<p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p>
<p><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м).</p>	<p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p>
<p><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд 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, верёвочку (высота 30—40см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на 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</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p>

высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры с прыжками с использованием скакалки. 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; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 3—4 м. 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. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и. п. на дальность.

Самостоятельные занятия. Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.

Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.

Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.

Тематическое планирование, 1 класс

Раздел (кол-во часов)	Содержание	Основные виды деятельности
Знания о физической культуре 3ч.	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря</p> <p>История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.</p> <p>Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.</p> <p>Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII - XIX вв.</p> <p>Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена. Оздоровительное плавание в начальной школе. Влияние физических упражнений на организм человека. Спортивный инвентарь.</p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> <p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p> <p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</p>

<p>Легкая атлетика 15 ч.</p>	<p>Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Значение занятий физическими упражнениями на свежем воздухе. Метание мяча в цель с 6 метров. Челночный бег 3x10 метров.</p>	<p>Знать технику безопасности на уроках лёгкой атлетики, технику высокого старта. Уметь подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Уметь выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой.</p>
	<p>Бег 30 метров стартовый разгон. ОРУ, Обучение метанию мяча на дальность с трёх шагов разбега. Многоскоки. Оздоровительный бег. Метание мяча в цель с 6 метров. Метание мяча на дальность. Метание мяча в цель (учёт). Многоскоки 8 прыжков. Бег на длинную дистанцию. Метание мяча в цель и на дальность. Бег 40-50 метров. Метание мяча на дальность и в цель. Бег 30 метров. Тестирование бега на 30 м. с высокого старта. Техника челночного бега. Физические качества. Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега.</p>	<p>Уметь демонстрировать технику метания мяча в цель. Знать технику бега по дистанции, Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; Знать выполнение прыжка, метания мяча. Названия метательных снарядов. Уметь демонстрировать технику прыжков в длину. Уметь демонстрировать технику метания мяча на дальность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе. Уметь демонстрировать технику челночного бега и многоскоков. Уметь демонстрировать технику бега на длинную дистанцию. Уметь демонстрировать технику подтягивания на низкой и высокой перекладине. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Уметь демонстрировать технику сгибания и разгибания рук.</p>
	<p>Контрольный урок по прыжкам в высоту. Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения. Бег на 1000 м. Подвижные игры с мячом. Подвижные игры. Техника безопасности на уроках баскетбола. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Передача двумя руками от груди с работой ног.</p>	

<p>Спортивные игры и подвижные игры. 20ч.</p>	<p>Оздоровительный бег. Игра «Десять передач». Подвижные игры. «Пустое место», «Волк во рву», «Ловушка». Игра «Десять передач». Подвижные игры. «Светофор», «Разведчики и часовые». Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Передача мяча двумя от груди в движении. Подвижные игры «Шишки, жёлуди, орехи», «Волк во рву», «День и ночь». Подвижная игра «Кот и мыши». Ловля и броски малого мяча в парах. Подвижная игра «Осада города». Броски и ловля мяча в парах. Ведение мяча. Упражнения с мячом. Подвижные игры. Подвижная игра «Белочка- защитница». Преодоление полосы препятствий. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу». Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху». Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. Эстафеты с мячом. Упражнения и подвижные игры с мячом. Круговая тренировка броски мяча через волейбольную сетку. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.</p>	<p>Знать меры безопасности во время спортивных и подвижных игр. Уметь демонстрировать технику ведения мяча на месте, в движении, владеть мячом. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий. Уметь описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. Правила игры.</p>
--	---	--

	<p>Броски набивного мяча от груди способом «снизу». Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. Подвижные игры «Хвостики», «Перестрелка», «Белые медведи», «9 кубиков», «Захват знамени».</p>	
<p>Гимнастика 12 ч.</p>	<p>Беседа о правилах поведения в гимнастическом зале, где установлены различные снаряды. Страховка и самостраховка на уроках гимнастики. Лазание по канату в три приёма. Опорный прыжок. Кувырок вперёд, назад из положения упор присев. Упражнение в равновесии. ОРУ. Ходьба на носках по гимнастической скамейке. Акробатика. Кувырок вперёд, назад.</p>	<p>Знать технику безопасности на уроках гимнастики. Знать виды страховки и самостраховки на гимнастических снарядах. Уметь демонстрировать технику лазания по канату, опорного прыжка. Уметь демонстрировать технику прыжков в длину, Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. Уметь демонстрировать технику подтягивания на низкой и</p>

	<p>Стойка на лопатках. Опорный прыжок ноги врозь. Эстафеты. Упражнение «мост» из положения, лежа на спине. Упражнения на развитие координации движений. Тестирование наклона вперед. Вращение обруча. Прыжки в скакалку в движении. Лазанье по шесту.</p>	<p>высокой перекладине. Уметь выполнять упражнения в лазании, равновесии. Уметь демонстрировать технику сгибания и разгибания рук. Уметь выполнять кувырок вперед, стойку на лопатках, упражнение «мост». Уметь демонстрировать технику приседания на одной ноге. Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</p>
<p>Лыжная подготовка. 16 ч.</p>	<p>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Выполнение команды «Лыжи на плечо». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Повороты переступанием в движении на месте. Игра «Попади в ворота». Подъём ступающим шагом. Игра «Запрещённое движение». Спуск в низкой стойке. Торможение «Плугом». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Подъём «лесенкой». Игра «Быстрый лыжник». Подъём «лесенкой» Игра «Кто дальше скатиться с горки». Прохождение тренировочных дистанций (1 – 3 км). Передвижение на лыжах змейкой. Подъем на склон «елочкой». Подъем «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах.</p>	<p>Знать меры безопасности на уроках лыжной подготовки. Знать как правильно одеться. Уметь выполнять поворот переступанием с продвижением вперед Уметь выполнять спуск с горы в низкой стойке. Уметь выполнять попеременно двухшажный ход, спуск с горы в низкой стойке, Уметь выполнять одновременно одношажный ход. Уметь проходить дистанцию 1 км с максимальной скоростью.</p>

	Торможение падением на лыжах с палками. Ступающий и скользящий шаг.	
--	--	--

Тематическое планирование, 2 класс

Раздел (кол-во часов)	Содержание	Основные виды деятельности
Знания о физической культуре 3ч.	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря</p> <p>История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.</p> <p>Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.</p> <p>Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII - XIX</p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> <p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p> <p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</p>

	ВВ	
Легкая атлетика 15 ч.	<p>Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.</p> <p>Значение занятий физическими упражнениями на свежем воздухе.</p> <p>Метание мяча в цель с 6 метров. Челночный бег 3x10 метров.</p> <p>Бег 30 метров стартовый разгон.</p> <p>Д/з. Прыжок в длину с места.</p> <p>ОРУ, Обучение метанию мяча на дальность с трёх шагов разбега. Многоскоки.</p> <p>Оздоровительный бег.</p> <p>Метание мяча в цель с 6 метров. Метание мяча на дальность.</p> <p>Д/з. Прыжок в длину с места</p> <p>Метание мяча в цель (учёт).</p> <p>Многоскоки 8 прыжков.</p> <p>Д/З. Подтягивание.</p> <p>Бег до 1500 метров.</p> <p>Бег на длинную дистанцию.</p> <p>Д/з. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.</p> <p>Д/З. Подтягивание</p> <p>Метание мяча в цель и на дальность.</p> <p>Бег 40-50 метров.</p> <p>Метание мяча на дальность и в цель.</p> <p>Бег 30 метров.</p>	<p>Знать технику безопасности на уроках лёгкой атлетики, технику высокого старта.</p> <p>Уметь подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p> <p>Уметь выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой.</p> <p>Уметь демонстрировать технику метания мяча в цель.</p> <p>Знать технику бега по дистанции,</p> <p>Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге;</p> <p>Знать выполнение прыжка, метания мяча. Названия метательных снарядов.</p> <p>Уметь демонстрировать технику прыжков в длину.</p> <p>Уметь демонстрировать технику метания мяча на дальность.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе.</p> <p>Уметь демонстрировать технику челночного бега и многоскоков.</p> <p>Уметь демонстрировать технику бега на длинную дистанцию.</p> <p>Уметь демонстрировать технику подтягивания на низкой и высокой перекладине.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений</p> <p>Уметь демонстрировать технику сгибания и разгибания рук.</p>
	<p>Д/з. Приседание на одной ноге.</p> <p>Тестирование бега на 30 м. с высокого старта.</p> <p>Техника челночного бега.</p> <p>Физические качества.</p> <p>Техника прыжка в длину с разбега.</p> <p>Прыжок в длину с разбега.</p> <p>Прыжок в высоту с прямого разбега.</p>	

<p>Спортивные игры и подвижные игры. 20ч.</p>	<p>Контрольный урок по прыжкам в высоту. Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения. Бег на 1000 м. Подвижные игры с мячом. Подвижные игры.</p> <p>Техника безопасности на уроках баскетбола. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Передача двумя руками от груди с работой ног. Д/з. Прыжки через скакалку, КУГ №1 Оздоровительный бег. Д/з. Приседание на одной ноге, КУГ №2 Игра «Десять передач». Подвижные игры. «Пустое место», «Волк во рву», «Ловушка». Игра «Десять передач». Подвижные игры. «Светофор», «Разведчики и часовые». Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Передача мяча двумя от груди в движении. Д/з. Прыжок в длину с места. Подвижные игры «Шишки, жёлуди, орехи», «Волк во рву», «День и ночь». Подвижная игра «Кот и мыши». Ловля и броски малого мяча в парах. Подвижная игра «Осада города». Броски и ловля мяча в парах. Ведение мяча. Упражнения с мячом. Подвижные игры.</p>	<p>Знать меры безопасности во время спортивных и подвижных игр. Уметь демонстрировать технику ведения мяча на месте, в движении, владеть мячом. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий. Уметь описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. Правила игры.</p>
--	---	--

	<p>Подвижная игра «Белочка- защитница».</p> <p>Преодоление полосы препятствий.</p> <p>Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».</p> <p>Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».</p> <p>Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.</p> <p>Эстафеты с мячом.</p> <p>Упражнения и подвижные игры с мячом.</p> <p>Круговая тренировка</p> <p>броски мяча через волейбольную сетку.</p> <p>Броски мяча через волейбольную сетку на точность.</p> <p>Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.</p> <p>Подвижная игра «Вышибалы через сетку».</p> <p>Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.</p> <p>Броски набивного мяча от груди способом «снизу».</p> <p>Бросок набивного мяча из-за головы на дальность.</p> <p>Подвижные игры «Хвостики», «Перестрелка», «Белые медведи», «9 кубиков», «Захват знамени».</p>	
<p>Гимнастика 12 ч.</p>	<p>Беседа о правилах поведения в гимнастическом зале, где установлены различные снаряды. Страховка и самостраховка на уроках гимнастики.</p> <p>Лазание по канату в три приёма. Опорный прыжок.</p> <p>Кувырок вперёд, назад из положения упор присев.</p> <p>Упражнение в равновесии.</p> <p>ОРУ. Ходьба на носках по гимнастической скамейке.</p>	<p>Знать технику безопасности на уроках гимнастики.</p> <p>Знать виды страховки и самостраховки на гимнастических снарядах.</p> <p>Уметь демонстрировать технику лазания по канату, опорного прыжка.</p> <p>Уметь демонстрировать технику прыжков в длину,</p> <p>Уметь договариваться и приходить к общему решению в</p>

	<p>Акробатика. Кувырок вперёд, назад. Стойка на лопатках. Д/з. Прыжок в длину с места. Д/з. Подтягивание. Опорный прыжок ноги врозь. Эстафеты. Упражнение «мост» из положения, лежа на спине. Д/з. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Д/з. Прыжки через скакалку. Упражнения на развитие координации движений. Тестирование наклона вперед. Вращение обруча. Прыжки в скакалку в движении. Лазанье по шесту.</p>	<p>совместной деятельности. Уметь демонстрировать технику подтягивания на низкой и высокой перекладине. Уметь выполнять упражнения в лазании, равновесии. Уметь демонстрировать технику сгибания и разгибания рук. Уметь выполнять кувырок вперёд, стойку на лопатках, упражнение «мост». Уметь демонстрировать технику приседания на одной ноге. Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</p>
<p>Лыжная подготовка. 16 ч.</p>	<p>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Выполнение команды «Лыжи на плечо». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Повороты переступанием в движении на месте. Игра «Попади в ворота». Подъём ступающим шагом. Игра «Запрещённое движение». Спуск в низкой стойке. Торможение «Плугом». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Подъём «лесенкой». Игра «Быстрый лыжник». Подъём «лесенкой» Игра «Кто дальше скатиться с горки». Прохождение тренировочных дистанций (1 – 3 км). Передвижение на лыжах змейкой.</p>	<p>Знать меры безопасности на уроках лыжной подготовки. Знать как правильно одеться. Уметь выполнять поворот переступанием с продвижением вперед Уметь выполнять спуск с горы в низкой стойке. Уметь выполнять попеременно двухшажный ход, спуск с горы в низкой стойке, Уметь выполнять одновременно одношажный ход. Уметь проходить дистанцию 1 км с максимальной скоростью.</p>

	Подъем на склон «елочкой». Подъем «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах. Торможение падением на лыжах с палками. Ступающий и скользящий шаг.	
--	--	--

Тематическое планирование 3 класс

Раздел	Содержание	Основные виды учебной деятельности
Знания о физической культуре 3ч.	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря</p> <p>История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p> <p>Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.</p> <p>Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.</p> <p>Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII - XIX вв</p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> <p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p> <p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</p>
Легкая атлетика 17 ч.	<p>Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.</p> <p>Значение занятий физическими упражнениями на свежем воздухе.</p> <p>Метание мяча в цель с 6 метров. Челночный бег 3х10 метров.</p>	<p>Знать технику безопасности на уроках лёгкой атлетики, технику высокого старта.</p> <p>Уметь подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p>

	<p>Бег 30 метров стартовый разгон. Д/з. Прыжок в длину с места. ОРУ, Обучение метанию мяча на дальность с трёх шагов разбега. Многоскоки. Оздоровительный бег. Метание мяча в цель с 6 метров. Метание мяча на дальность. Метание мяча в цель (учёт). Многоскоки 8 прыжков. Д/з. Подтягивание. Бег до 1500 метров. Бег на длинную дистанцию. Д/з. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Д/з. Подтягивание Метание мяча в цель и на дальность. Бег 40-50 метров. Метание мяча на дальность и в цель. Бег 30 метров. Д/з. Приседание на одной ноге. Тестирование бега на 30 м. с высокого старта. Техника челночного бега. Физические качества. Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега. Контрольный урок по прыжкам в высоту. Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения. Бег на 1000 м. Подвижные игры с мячом. Подвижные игры. Полоса препятствий. Тестирование прыжка в длину с места.</p>	<p>Уметь выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой. Уметь демонстрировать технику метания мяча в цель. Знать технику бега по дистанции, Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; Знать выполнение прыжка, метания мяча. Названия метательных снарядов. Уметь демонстрировать технику прыжков в длину. Уметь демонстрировать технику метания мяча на дальность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе. Уметь демонстрировать технику челночного бега и многоскоков. Уметь демонстрировать технику бега на длинную дистанцию. Уметь демонстрировать технику подтягивания на низкой и высокой перекладине. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Уметь демонстрировать технику сгибания и разгибания рук.</p>
Спортивные	Техника безопасности на уроках баскетбола.	Знать меры безопасности во время спортивных и

<p>игры и подвижные игры. 17ч.</p>	<p>Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Передача двумя руками от груди с работой ног. Д/з. Прыжки через скакалку, КУГ №1 Оздоровительный бег. Д/з. Приседание на одной ноге, КУГ №2 Игра «Десять передач». Подвижные игры. «Пустое место», «Волк во рву», «Ловушка». Игра «Десять передач». Подвижные игры. «Светофор», «Разведчики и часовые». Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Передача мяча двумя от груди в движении. Д/з. Прыжок в длину с места. Подвижные игры «Шишки, жёлуди, орехи», «Волк во рву», «День и ночь». Подвижная игра «Кот и мыши». Ловля и броски малого мяча в парах. Подвижная игра «Осада города». Броски и ловля мяча в парах. Ведение мяча. Упражнения с мячом. Подвижные игры. Подвижная игра «Белочка- защитница». Преодоление полосы препятствий. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу». Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху». Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. Эстафеты с мячом. Упражнения и подвижные игры с мячом. Круговая тренировка броски мяча через волейбольную сетку. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».</p>	<p>подвижных игр. Уметь продемонстрировать технику ведения мяча на месте, в движении, владеть мячом. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий. Уметь описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. Правила игры.</p>
---	---	---

	<p>Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку. Броски набивного мяча от груди способом «снизу». Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. Подвижные игры «Хвостики», «Перестрелка», «Белые медведи», «9 кубиков», «Захват знамени». Пас и его значение для спортивных игр с мячом. Спортивная игра «Футбол». Подвижная игра «Пионербол». Волейбол как вид спорта.</p>	
<p>Гимнастика. 12 часов</p>	<p>Беседа о правилах поведения в гимнастическом зале, где установлены различные снаряды. Страховка и самостраховка на уроках гимнастики. Лазание по канату в три приёма. Опорный прыжок. Кувырок вперёд, назад из положения упор присев. Упражнение в равновесии. ОРУ. Ходьба на носках по гимнастической скамейке. Акробатика. Кувырок вперёд, назад. Стойка на лопатках. Д/з. Прыжок в длину с места. Д/з. Подтягивание. Опорный прыжок ноги врозь. Эстафеты. Упражнение «мост» из положения, лежа на спине. Д/з. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Д/з. Прыжки через скакалку. Упражнения на развитие координации движений. Тестирование наклона вперед. Вращение обруча. Прыжки в скакалку в движении. Лазанье по шесту. Прыжки в скакалку, в парах, в тройках. Упражнения на гимнастическом бревне. тестирование</p>	<p>Знать технику безопасности на уроках гимнастики. Знать виды страховки и самостраховки на гимнастических снарядах. Уметь демонстрировать технику лазания по канату, опорного прыжка. Уметь демонстрировать технику прыжков в длину, Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. Уметь демонстрировать технику подтягивания на низкой и высокой перекладине. Уметь выполнять упражнения в лазании, равновесии. Уметь демонстрировать технику сгибания и разгибания рук. Уметь выполнять кувырок вперёд, стойку на лопатках, упражнение «мост». Уметь демонстрировать технику приседания на одной ноге. Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</p>

	<p>подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.</p>	
<p>Лыжная подготовка. 16 ч.</p>	<p>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Выполнение команды «Льжи на плечо». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Повороты переступанием в движении на месте. Игра «Попади в ворота». Подъем ступающим шагом. Игра «Запрещённое движение». Спуск в низкой стойке. Торможение «Плугом». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Игра «Быстрый лыжник». Подъем «лесенкой» Игра «Кто дальше скатиться с горки». Прохождение тренировочных дистанций (1 – 3 км). Передвижение на лыжах змейкой. Подъем на склон «елочкой». Подъем «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах. Торможение падением на лыжах с палками. Ступающий и скользящий шаг. Одновременный двушажный ход на лыжах.</p>	<p>Знать меры безопасности на уроках лыжной подготовки. Знать как правильно одеться. Уметь выполнять поворот переступанием с продвижением вперед Уметь выполнять спуск с горы в низкой стойке. Уметь выполнять попеременно двухшажный ход, спуск с горы в низкой стойке, Уметь выполнять одновременно одношажный ход. Уметь проходить дистанцию 1 км с максимальной скоростью.</p>
<p>Плавание 3 ч.</p>	<p>Организационно - методические требования на уроках плавания. Техника безопасности на уроках плавания. Упражнение на воде «Поплавок». Скольжение на груди, виды плавания. Движение руками и ногами при плавании кролем на груди. Кроль на груди. История развития плавания. Правила соревнований. Влияние плавания на физические качества (выносливость, скоростно-силовые качества, скоростную выносливость, координационные способности). Роль плавания в повседневной жизни человека.</p>	<p>Уметь применять плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдать правила безопасности. Знать меры безопасности на уроках плавания. Описывают технику выполнения плавательных упражнений.</p>

Тематическое планирование 4 класс

Раздел	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре 3ч.	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря</p> <p>История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p> <p>Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.</p> <p>Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.</p> <p>Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.</p> <p>Развитие физической культуры в России в XVII - XIX вв</p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> <p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p> <p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</p>
Легкая атлетика 17 ч.	<p>Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.</p> <p>Значение занятий физическими упражнениями на свежем воздухе.</p> <p>Метание мяча в цель с 6 метров. Челночный бег 3x10 метров.</p> <p>Бег 30 метров стартовый разгон.</p> <p>Д/з. Прыжок в длину с места.</p> <p>ОРУ, Обучение метанию мяча на дальность с трёх шагов разбега.</p> <p>Многоскоки.</p> <p>Оздоровительный бег.</p> <p>Метание мяча в цель с 6 метров. Метание мяча на дальность.</p> <p>Метание мяча в цель (учёт).</p> <p>Многоскоки 8 прыжков.</p> <p>Д/З. Подтягивание.</p>	<p>Знать технику безопасности на уроках лёгкой атлетики, технику высокого старта.</p> <p>Уметь подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p> <p>Уметь выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой.</p> <p>Уметь демонстрировать технику метания мяча в цель.</p> <p>Знать технику бега по дистанции,</p> <p>Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге;</p> <p>Знать выполнение прыжка, метания мяча. Названия метательных снарядов.</p>

	<p>Бег до 1500 метров. Бег на длинную дистанцию. Д/з. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Д/З. Подтягивание Метание мяча в цель и на дальность. Бег 40-50 метров. Метание мяча на дальность и в цель. Бег 30 метров. Д/з. Приседание на одной ноге. Тестирование бега на 30 м. с высокого старта. Техника челночного бега. Физические качества. Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега. Контрольный урок по прыжкам в высоту. Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения. Бег на 1000 м. Подвижные игры с мячом. Подвижные игры. Полоса препятствий. Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование бега на 60 м с высокого старта. Подъем туловища из положения лежа за 30 с. вис на время.</p>	<p>Уметь демонстрировать технику прыжков в длину. Уметь демонстрировать технику метания мяча на дальность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе. Уметь демонстрировать технику челночного бега и многоскоков. Уметь демонстрировать технику бега на длинную дистанцию. Уметь демонстрировать технику подтягивания на низкой и высокой перекладине. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Уметь демонстрировать технику сгибания и разгибания рук.</p>
<p>Спортивные игры и подвижные игры. 17ч.</p>	<p>Техника безопасности на уроках баскетбола. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Передача двумя руками от груди с работой ног. Д/з. Прыжки через скакалку, КУГ №1 Оздоровительный бег. Д/з. Приседание на одной ноге, КУГ №2</p>	<p>Знать меры безопасности во время спортивных и подвижных игр. Уметь демонстрировать технику ведения мяча на месте, в движении, владеть мячом. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий.</p>

<p>Игра «Десять передач».</p> <p>Подвижные игры. «Пустое место», «Волк во рву», «Ловушка».</p> <p>Игра «Десять передач».</p> <p>Подвижные игры. «Светофор», «Разведчики и часовые».</p> <p>Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления.</p> <p>Передача мяча двумя от груди в движении.</p> <p>Д/з. Прыжок в длину с места.</p> <p>Подвижные игры «Шишки, жёлуди, орехи», «Волк во рву», «День и ночь».</p> <p>Подвижная игра «Кот и мыши».</p> <p>Ловля и броски малого мяча в парах.</p> <p>Подвижная игра «Осада города».</p> <p>Броски и ловля мяча в парах.</p> <p>Ведение мяча.</p> <p>Упражнения с мячом.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Подвижная игра «Белочка- защитница».</p> <p>Преодоление полосы препятствий.</p> <p>Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».</p> <p>Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».</p> <p>Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.</p> <p>Эстафеты с мячом.</p> <p>Упражнения и подвижные игры с мячом.</p> <p>Круговая тренировка</p> <p>броски мяча через волейбольную сетку.</p> <p>Броски мяча через волейбольную сетку на точность.</p> <p>Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.</p> <p>Подвижная игра «Вышибалы через сетку».</p> <p>Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.</p> <p>Броски набивного мяча от груди способом «снизу».</p> <p>Бросок набивного мяча из-за головы на дальность.</p> <p>Подвижные игры «Хвостики», «Перестрелка», «Белые медведи», «9 кубиков», «Захват знамени».</p>	<p>Уметь описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно.</p> <p>Правила игры.</p>
---	--

	<p>Пас и его значение для спортивных игр с мячом. Спортивная игра «Футбол». Подвижная игра «Пионербол». Волейбол как вид спорта. Спортивная игра «Футбол». Футбольные упражнения. Подвижная игра «Осада города».</p>	
<p>Гимнастика. 12 ч.</p>	<p>Беседа о правилах поведения в гимнастическом зале, где установлены различные снаряды. Страховка и самостраховка на уроках гимнастики. Лазание по канату в три приёма. Опорный прыжок. Кувырок вперёд, назад из положения упор присев. Упражнение в равновесии. ОРУ. Ходьба на носках по гимнастической скамейке. Акробатика. Кувырок вперёд, назад. Стойка на лопатках. Д/з. Прыжок в длину с места. Д/з. Подтягивание. Опорный прыжок ноги врозь. Эстафеты. Упражнение «мост» из положения, лежа на спине. Д/З. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Д/з. Прыжки через скакалку. Упражнения на развитие координации движений. Тестирование наклона вперед. Вращение обруча. Прыжки в скакалку в движении. Лазанье по шесту. Прыжки в скакалку, в парах, в тройках. Упражнения на гимнастическом бревне. тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лежа согнувшись. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Вращение обруча.</p>	<p>Знать технику безопасности на уроках гимнастики. Знать виды страховки и самостраховки на гимнастических снарядах. Уметь демонстрировать технику лазания по канату, опорного прыжка. Уметь демонстрировать технику прыжков в длину, Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. Уметь демонстрировать технику подтягивания на низкой и высокой перекладине. Уметь выполнять упражнения в лазании, равновесии. Уметь демонстрировать технику сгибания и разгибания рук. Уметь выполнять кувырок вперёд, стойку на лопатках, упражнение «мост». Уметь демонстрировать технику приседания на одной ноге. Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</p>

	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. Висы.	
Лыжная подготовка а. 16 ч.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Выполнение команды «Лыжи на плечо». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Повороты переступанием в движении на месте. Игра «Попади в ворота». Подъем ступающим шагом. Игра «Запрещённое движение». Спуск в низкой стойке. Торможение «Плугом». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Игра «Быстрый лыжник». Подъем «лесенкой» Игра «Кто дальше скатиться с горки». Прохождение тренировочных дистанций (1 – 3 км). Передвижение на лыжах змейкой. Подъем на склон «елочкой». Подъем «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах. Торможение падением на лыжах с палками. Ступающий и скользящий шаг. Одновременный двухшажный ход на лыжах. Подвижная игра на лыжах «Накаты». Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».	Знать меры безопасности на уроках лыжной подготовки. Знать как правильно одеться. Уметь выполнять поворот переступанием с продвижением вперед Уметь выполнять спуск с горы в низкой стойке. Уметь выполнять попеременно двухшажный ход, спуск с горы в низкой стойке, Уметь выполнять одновременно одношажный ход. Уметь проходить дистанцию 1 км с максимальной скоростью.
Плавание 3 ч.	Организационно - методические требования на уроках плавания. Техника безопасности на уроках плавания. Упражнение на воде «Поплавок». Скольжение на груди, виды плавания. Движение руками и ногами при плавании кролем на груди. Кроль на груди.	Уметь применять плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдать правила безопасности.

**Уровень физической подготовленности
1класс**

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

2 класс

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

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

В 3 – 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.

Учебник:

Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. М.:Просвещение,2011г.

Оснащение УВП:

Спортивный зал, стадион:

Спортивный инвентарь:

Мячи разных размеров

Кегли

Обручи

Скакалки

Набивные мячи

Мат гимнастический

Фишка разметочная

Гимнастическая стенка

Канат

Палки гимнастические

Льжи, палки, крепления, ботинки

Стойка для прыжков

Мячи б/б, в/б, ф/б, теннисный мяч

