

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 109 г. Челябинска»
454084, г. Челябинск, ул. Шенкурская, 13 факс и тел. (8-351) 791-54-96
e-mail school_109@mail.ru, сайт <http://school109.my1.ru>

ПРИНЯТО
На педагогическом совете
Протокол № 2 от 15 октября 2015г.

СОГЛАСОВАНО
Советом школы
Протокол № 2 от 15 октября 2015г.



Рабочая программа курса «Физическая культура»

НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Базовый уровень.

Составитель: Нургалеев Руслан Рамильевич, учитель физкультуры первой категории; Алехина Светлана Юрьевна, учитель физкультуры высшей категории.

Рассмотрено на заседании ПОП физической культуры и технологии

Протокол № 2 от «15» октября 2015 г.

Руководитель ПОП  / Новоселова Т.Ю.

г. Челябинск

2015

Пояснительная записка

Программа учебного предмета для 1-4 классов по физической культуре разработана на основе следующих нормативных документов.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 31.12.2014 г. с изменениями от 06.04.2015 г.).
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях". Опубликовано 16 марта 2011 г. Зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г. Регистрационный N19993;
4. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) / Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. № 540
5. Об утверждении Концепции региональной системы оценки качества образования Челябинской области / Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 28.03.2013 г. № 03/961.
6. Письмо МОиН Челябинской области № 03-02/4938 «Об особенностях преподавания обязательных учебных предметов образовательных программ начального, основного и среднего общего образования в 2015 – 2016 учебном году.
7. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «СОШ № 109 г. Челябинска».

Логика изложения и содержание авторской программы полностью соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения, поэтому в программу не внесено изменений.

Основные цели и задачи предмета:

Изучение физической культуры на ступени начального общего образования направлено на достижение **цели:**

- формирование у учащихся основ здорового образа жизни;
- развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением **следующих задач:**

- *укрепление* здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- *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 двигательных способностей;

- *выработка* представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- *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 (представлению, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной активности.

Общая характеристика учебного предмета

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

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

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

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и этнических особенностей.

Система физического воспитания объединяет: урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, которые создают максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Медико-биологический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья

В целях совершенствования физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций, имеющих проблемы в состоянии здоровья, учителю физической культуры необходимо использовать методические рекомендации Министерства образования и науки РФ «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии

здоровья» (№ МД-583/19 от 30.05.2012). Для занятий физической культурой обучающиеся распределяются на 4 медицинские группы: основная, подготовительная, специальная «А» (оздоровительная), специальная «Б» (реабилитационная).

Комплектование медицинских групп для занятий физической культурой должно быть завершено к 1 июня. Списки обучающихся, отнесенных к разным медицинским группам, утверждаются локальным актом общеобразовательной организации. Медицинская группа для занятий физической культурой каждого обучающегося вносится в «Листок здоровья» классного журнала. Второй экземпляр «Листка здоровья» с указанием характера заболевания должен быть передан учителю физической культуры.

При проведении занятий физической культурой педагогу следует обращать внимание и проявлять повышенную осторожность при использовании физических упражнений, потенциально опасных и вредных для здоровья учащихся. При наличии заболевания следует строго дозировать физическую нагрузку и исключать физические упражнения, противопоказанные к их выполнению по состоянию здоровья.

Занятия физической культурой обучающихся подготовительной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии противопоказаний с разрешения врача может проводиться подготовка и сдача нормативов физической подготовки, посещение спортивных секций со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок.

Занятия физической культурой обучающихся специальной медицинской группы «Б» проводятся в медицинском учреждении (детская поликлиника, врачебно-физкультурный диспансер и др.).

Успеваемость учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, определяется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны. Оценивание физической подготовленности учащихся специальной медицинской группы «А» осуществляется на основе требований образовательных Программ по физической культуре для данной категории обучающихся. При оценивании по физической культуре учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе «А», рекомендуется сделать акцент на стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. Положительная оценка по физической культуре может быть выставлена как при наличии самых незначительных положительных изменений в физических возможностях, так и при наличии факта регулярного посещения занятий по физической культуре, проявленной старательности при выполнении упражнений. Итоговая оценка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группе «А» выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовки, а также прилежания.

Обучающиеся специальной медицинской группы «Б» на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК, оцениваются в образовательном учреждении по разделам: «Основы теоретических знаний» в виде устного опроса или написания рефератов, «Практические умения и навыки» в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях, с последующей итоговой аттестацией по предмету «Физическая культура».

Учащиеся, освобожденные от уроков физической культуры, в классном журнале не отмечаются как отсутствующие. В данном случае учителем физической культуры дается индивидуальное задание по теоретической части изучаемого курса, за которые впоследствии выставляются текущие и итоговые оценки.

Место предмета в учебном плане

Согласно учебному плану на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 часов. Из них в первом классе 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные недели), по 102 часов во 2,3,4 классах (3 часа в неделю, 34 учебных недель в каждом классе).

№ п/п	Физическая культура	Количество часов					
		Примерная программа	Рабочая программа	Рабочая программа по классам			
				1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.
	В неделю:	2ч.	3ч.	3ч.	3ч.	3ч.	3ч.
	Всего в год:	270ч.	405ч.	99ч.	102ч.	102ч.	102ч.

Примерное распределение программного материала

№п/п	Вид программного материала	Количество часов			
		Класс			
		1	2	3	4
1	Базовая часть	78ч	78ч	78ч	78ч
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Подвижные игры	18ч	18ч	18ч	18ч
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18ч	18ч	18ч	18ч
1.4	Легкоатлетические упражнения	21ч	21ч	21ч	21ч
1.5	Лыжная подготовка	21ч	21ч	21ч	21ч
2	Вариативная часть	21ч	24ч	24ч	24ч
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями	12ч	12ч	12ч	12ч
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта	9ч	12ч	12ч	12ч
	Итого:	99ч	102ч	102ч	102ч

Реализация национально-региональных и этнических особенностей содержания образования: на национально-региональные и этнические особенности отведено: 12 часов учебного времени в год на каждый класс. НРЭО реализуется через уроки лыжной подготовки, региональное тестирование, подвижных игр и теоретических сведений. Лыжная подготовка проводится на школьном и индивидуальном инвентаре.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

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

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

	Раздел (содержание)	Учебные действия	Универсальные Учебные Действия (УУД)
.	Подвижные и спортивные игры	Совершенствовать навыки игровых умений; Понимание правил игры; Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях; Взаимодействовать с партнером и командой; Наблюдать за соблюдением правил игры; Формулировать высказывания своего мнения; Разрешать спорные игровые ситуации.	Личностные ууд • Ценностно-смысловая ориентация учащихся • Действие смыслообразования • Нравственно-этическое оценивание Коммуникативные ууд • Умение выражать свои мысли • Разрешение конфликтов, постановка вопросов • Управление поведением партнера: контроль, коррекция • Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками • Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации Регулятивные ууд
.	Гимнастика с элементами акробатики. (построения и перестроения, общеразвивающие упражнения с предметами и без них; лазание и акробатические упражнения).	Уметь выполнять упражнения по образцу; Применять правила безопасности при выполнении упражнений; Выполнять перестроения в строю; Следить за самочувствием при физических нагрузках; Контролировать режимы нагрузки на организм. Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде.	
	Легкоатлетич	Выполнять упражнения,	

.	еские упражнения (бег, метание, прыжки).	соответствующие возрасту; Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики; Наблюдать за правильностью выполнения упражнений; Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой; Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде.	• Целеполагание • Волевая саморегуляция, • Коррекция • Оценка качества и уровня усвоения • Контроль в форме сличения с эталоном • Планирование промежуточных целей с учетом результата
.	Лыжная подготовка. (простейшие правила обращения с лыжным инвентарем, основные строевые приемы с лыжами).	Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой на лыжах; Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде для занятий на воздухе; Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками и без них; Владеть способами поворотов на лыжах; Совершенствовать навыки взаимопомощи и взаимодействия с одноклассниками; Применять простейшие правила обращения с лыжами; Выполнять основные строевые приемы с лыжами.	Познавательные универсальные действия: Общеучебные: • Умение структурировать знания • Выделение и формулирование учебной цели • Поиск и выделение необходимой информации • Анализ объектов • Синтез, как составление целого из частей • Классификация объектов

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

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

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

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

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

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

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Структура и содержание предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и

спортивные игры», «Лыжные гонки» и «Плавание». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала настоящей программы допускается в отсутствие реальных возможностей для освоения школьниками содержания раздела «Плавание», заменять его содержание легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

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

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

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

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

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

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

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных 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 таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

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

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Содержание предмета

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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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 способы физической деятельности. Знания о физической культуре проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

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

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

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

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; подъемы; торможение.

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

На материале легкой 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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

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 вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

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

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с 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 лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой 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 вперед (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 двухтрех 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.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

1 класс (99 часов. 3 часа в неделю)

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Знание о физической культуре (в процессе урока)		
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба как жизненно важные способы передвижения человека. Правила безопасности во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	Физическая культура Понятие о физической культуре. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий
Из истории физической культуры (в процессе урока)		

История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.	Пересказывать тексты по истории зарождения Олимпийских Игр. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека
Физические упражнения (в процессе урока)		
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	Представление о физических упражнениях. Представление о физических качествах. Общее представление о физическом развитии.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития.
Гимнастика с элементами акробатики (18ч.)		
Упражнения с большим и малым мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками. Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку Стойка на носках, на одной ноге; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки Шаг с прыском; приставные шаги; шаг	Общеразвивающие упражнения с предметами Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки Освоение навыков равновесия Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей Освоение строевых	Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности Соблюдать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений

голопа в сторону. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш», «Класс стой» Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук Комбинация (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности	упражнений Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»
Легкоатлетические упражнения (21ч.)		
Беговые упражнения: обычные бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег; эстафеты с бегом на скорость Ходьба: обычная на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротки, средним и длинным шагом.	Беговая подготовка Освоение навыков ходьбы и координационных способностей Прыжковая подготовка	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.

Прыжковые упражнения: 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 с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия. Игры с прыжками с использованием скакалки. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Ведения мяча правой и левой рукой в движении по прямой (шагом и бегом). Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4 м	Броски большого мяча Метание малого мяча	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча.
--	--	--

		Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча
	Лыжная подготовка (21ч.)	
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 Игры на лыжах	Освоение техники лыжных ходов Технические действия на лыжах	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов
Подвижные игры (18ч.)		
На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски;		Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать

упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.		двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
--	--	---

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

2 класс (105 часов. 3 часа в неделю)

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Знание о физической культуре (в процессе урока.)		
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба как жизненно важные способы передвижения человека. Правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	Физическая культура Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять и называть метательные снаряды, прыжковый инвентарь Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять основные требования к одежде и обуви во время занятий
Из истории физической культуры (в процессе урока.)		
История развития	Возникновение	Пересказывать

физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	Олимпийских игр.	тексты по истории возникновения Олимпийских Игр. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека
Физические упражнения (в процессе урока.)		
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	Представление о физических упражнениях. Представление о физических качествах. Общее представление о физическом развитии.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития.
Гимнастика с элементами акробатики (18ч.)		
Упражнения на освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги, перекаат вперед в упор присев; кувырок в сторону Упражнения в висе стоя и лёжа; 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 в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей Освоение танцевальных упражнений и развитие	Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений на координацию

коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60см); лазанье по канату Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и на 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 Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!» Комбинация (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности	координационных способностей Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных способностей и силовых способностей, правильную осанку Освоение навыков равновесия Освоение строевых навыков Освоение ОРУ без предметов, развитие координационных способностей, силы, гибкости, правильной осанки	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций Осваивать универсальные умения при выполнении упражнений на равновесие Различать и выполнять строевые команды и перестроения Осваивать и выполнять ОРУ упражнений различной координационной сложности
Легкоатлетические упражнения (21ч.)		
Беговые упражнения: обычные бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий; по размеченным участкам	Беговая подготовка Освоение терминов при выполнении упражнений в прыжках в длину и в высоту	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать

дорожки, челночный бег; эстафеты с бегом на скорость Сочетание различных видов ходьбы; короткий, средний и длинный шаг по указанию учителя Прыжковые упражнения: на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, 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 многоразовые (до 8 прыжков). Игры с прыжками с использованием скакалки. Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и.п. на дальность. Метание малого мяча с места, на дальность отскока от пола и от стены, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 3-5 м	Освоение навыков ходьбы и бега, координационных способностей Прыжковая подготовка Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т.п. в парах. Преодоление естественных препятствий. Броски большого мяча	универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества
--	--	---

	Метание малого мяча	силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча
	Лыжная подготовка (21ч.)	
Переноска и надевание лыж Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками Повороты переступанием Подъемы и спуски с небольших склонов Передвижение на лыжах до 1,5 км	Освоение техники лыжных ходов Технические действия на лыжах Выработка необходимых качеств – ловкости, силы, быстроты, выносливости.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов
Подвижные игры (18ч.)		
Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных	Развитие двигательных способностей через игру, игровые	Осваивать универсальные умения в

способностей, способности к ориентированию в пространстве На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	упражнения Развитие речи (считалки, правила игры, игры с речитативом)	самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
---	---	--

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

3 класс (105 часов. 3 часа в неделю)

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Знание о физической культуре (в процессе урока.)		

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Личная гигиена. Режим дня. Закаливание. Закрепление правил безопасности во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	Физическая культура Понятие о физической культуре. Основные направления самостоятельных занятий.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Характеризовать основные моменты личной гигиены. Применять закаливающие процедуры Ориентироваться в понятии режим дня. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий
Физические упражнения (в процессе урока.)		
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	Представление о физических упражнениях. Движения и передвижения строем. Представление о организации упражнений, правилах поведения Общее представление о физическом развитии.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития.
Гимнастика с элементами акробатики (18ч.)		
Перекаты в группировке с	Освоение акробатических упражнений	Осваивать технику акробатических упражнений

последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине Комбинация из освоенных элементов Упражнения в висе стоя, 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 в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке	и развитие координационных способностей	и акробатических комбинаций Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на снарядах Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений
Легкоатлетические упражнения (21ч.)		
Оказание первой помощи пострадавшему при ушибе. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком вперед, с захлестыванием голени. Бег до 5 минут. Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая	Освоение простейших приемов оказания доврачебной помощи при ушибах Выполнение легкоатлетической разминки беговой разминки Развитие физических качеств – скоростных, координации, выносливости Развитие скоростно-силовых способностей Измерение показателей физической подготовленности по прыжкам	Сохранять спокойствие при экстремальных ситуациях Сохранять правильную осанку Оценивать длину и частоту шагов, темп, звуковые сигналы. Принимать решения в экстремальных условиях Осваивать двигательные действия, составляющие содержание легкоатлетической разминки Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических

эстафета» (расстояние 10-20м) Бег от 20 до 30м. Соревнования (до 60м) Прыжки с поворотом на 180*, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см; с высоты до 60см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м. Броски набивного мяча из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние Бег до 12 минут.	Знание и соблюдение правил правил игр Овладение навыками метания Развитие глазомера, координации, силы мышц рук Броски набивного мяча (1 кг) Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега Элементарные сведения о правилах в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях	качеств; Осваивать навыки прыжков, развивать скоростно-силовых и координационных способностей Объяснять технику выполнения Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений на координацию Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых и прыжковых упражнений. Осваивать технику бросков Соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений по легкой атлетике. (метания, бега, бросках и т.д.) Объяснять влияние бега на состояние здоровья
Лыжная подготовка (21ч.)		
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	Освоение техники лыжных ходов Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.	Соблюдать правильное дыхание, требования к температурному режиму Соблюдать технику безопасности при занятиях лыжами.

Подвижные игры (18ч.)		
Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве Игры с прыжками и на развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность, точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	Развитие двигательных способностей через игру, игровые упражнения Развитие речи (считалки, правила игры, игры с речитативом)	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

4 класс (105 часа. 3 часа в неделю)

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Знание о физической культуре (в процессе урока.)		

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий Значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание	Физическая культура Понятия: режим дня, личная гигиена	Определять и кратко характеризовать . Определять и называть метательные снаряды, прыжковый инвентарь Выявлять характерные ошибки при нарушении закаливания организма, нарушении режима дня Осваивать универсальные умения при выполнении упражнений на напряжение и расслабление мышц
Из истории физической культуры		
Олимпийская символика	Современные Олимпийские игры Основатель Современных Олимпийских Игр	Характеризовать основные исторические моменты в Современных Олимпийских Играх
Физические упражнения (в процессе урока.)		
Упражнения с предметами и без предметов, упражнения на снарядах, акробатические упражнения на равновесие, танцевальные упражнения	Выполнение ранее освоенных общеразвивающих упражнений	Описывать технику изученных двигательных действий Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений
Гимнастика с элементами акробатики (18ч.)		
Кувырок назад; кувырок вперед; Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке Лазание по канату в	Акробатические упражнения Комбинация из освоенных элементов Висы и упоры, развитие силовых и координационных способностей Освоение навыков лазания и перелезания	Описывать технику акробатических упражнений и комбинаций Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений Проявлять координационные и силовые способности, соблюдать правильную осанку Осваивать

три приема; перелезание чере препятствия Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор, стоя на одном колене I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах Команды «№Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; Рапорт учителю; Повороты кругом и на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом	Освоение навыков в опорных прыжках Освоение навыков равновесия Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей; элементы народных танцев Освоение строевых упражнений	универсальные умения при разучивании упражнений Описывать технику выполняемых упражнений Проявлять физические способности и морально-волевые качества Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании танцевальных упражнений
Легкоатлетические упражнения (21ч.)		
Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы То же с преодолением 3-4 препятствий Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком вперед, с захлестыванием голени. Бег до 6-8 минут. Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до	Освоение навыков ходьбы Выполнение легкоатлетической разминки беговой разминки Развитие физических качеств – скоростных, координации, выносливости Развитие скоростно-	Описывать технику выполняемых упражнений Сохранять правильную осанку Оценивать длину и частоту шагов, темп, звуковые сигналы. Принимать решения в экстремальных условиях Осваивать двигательные действия, составляющие содержание легкоатлетической разминки Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации

60м , с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 10-20м) «Встречная эстафета» Бег от 40 до 60м. Соревнования (до 60м) Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30 см; полета; Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70см с поворотом в воздухе на 90-120* и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого разбега и бокового разбега; Многоскоки Метание теннисного мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, на точность, на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 5-6м. Броски набивного мяча из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние Бег до 12 минут. Прыжки через небольшие естественные препятствия до 50см; до 110	силовых способностей Измерение показателей физической подготовленности по прыжкам Знание и соблюдение правил игр Овладение навыками метания Развитие глазомера, координации, силы мышц рук Броски набивного мяча (1 кг) Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега Элементарные сведения о правилах в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях Прыжковые упражнения на одной и двух ногах	целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; Осваивать навыки прыжков, развивать скоростно-силовых и координационных способностей Объяснять технику выполнения Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений на координацию Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых и прыжковых упражнений. Осваивать технику бросков Соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений по легкой атлетике. (метания, бега, бросках и т.д.) Объяснять влияние бега на состояние здоровья Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании прыжковых упражнений.
---	--	--

см		
	Лыжная подготовка (21ч.)	
Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой». Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» и упором. Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой» и «ёлочкой». Передвижение на лыжах до 2,5 км с равномерной скоростью	Освоение техники лыжных ходов Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Понятия об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами	Соблюдать правильное дыхание, требования к температурному режиму Соблюдать технику безопасности при занятиях лыжами.
Подвижные игры (18ч.)		
Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве Игры с прыжками и на развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность, точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	Развитие двигательных способностей через игру, игровые упражнения Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.

Самостоятельные занятия	Овладение самоорганизаций и самостоятельностью при выполнении задания	Соблюдать правила техники безопасности
-------------------------	--	---

Учебно-методический и материально – технический комплекс, обеспечивающий реализацию рабочей программы

Предмет «Физическая культура» 1-4 класс	Дидактическое обеспечение			Методическое обеспечение
	Программы	Учебные материалы	Инструментарий для оценивания	
Физическая культура 1 класс 99ч.	. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. 2 часть.- М.: Просвещение 2011г. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/ В.И.Лях.-М.: Просвещение, 2011.	В.И.Лях Физическая культура 1-4 классы.- М.: Просвещение 2011г.	В.И.Лях Физическая культура 1-4 классы.- М.: Просвещение 2011г.	Г.А.Колодницкий Физическая культура 1-4 классы. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы – М.: просвещение 2001 г. В.И.Лях Мой друг – физкультура 1-4 классы.- М.: Просвещение 2011г.
Физическая культура 2	. Примерные программы по учебным предметам.	В.И.Лях Физическая культура 1-4 классы.- М.:	В.И.Лях Физическая культура 1-4 классы.- М.:	Г.А.Колодницкий Физическая культура 1-4 классы. Учебно-наглядное пособие

класс 105 ч.	Начальная школа. 2 часть.- М.: Просвещение 2011г. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/ В.И.Лях.-М.: Просвещение, 2011.	Просвещение 2011г.	Просвещение 2011г.	для учащихся начальной школы – М.: просвещение 2001 г. В.И.Лях Мой друг – физкультура 1-4 классы.- М.: Просвещение 2011г.
------------------------	---	--------------------	--------------------	--

Перечень учебного оборудования по физической культуре

пп	№	Наименование учебного оборудования	Количес
			тво 1-4 классы
		Комплект для занятий по общей физической подготовке	
.	1	Стенки гимнастические пролет 0,8м	10шт.
.	2	Скамейки гимнастические	5шт.
.	3	Маты гимнастические	10шт.
.	4	Перекладины	2шт.
.	5	Канат 1 – 2,7м	1шт
		Тренажеры и устройства для развития и совершенствования физических качеств	
.	1	Гантели переменной массы	3компл к.
.	2	Эспандеры резиновые	3 пар
	3	Устройство для развития кистей рук	4шт.

.			
.	4	Штанга учебная	
.	5	Устройство для крепления штанги	1 шт.
.	6	Укладки и стеллажи для хранения тренажеров и устройств	1 компле к.
		Для развития скоростных качеств	
	1	1.Приспособление и устройства для бега в зале	1 шт
.	2	Устройство для бегущей дорожки	1 шт
		Для развития скоростно-силовых качеств:	
.	1	<i>Медицинболы</i>	3 шт
.	2	<i>Эспандер «Жим»</i>	2 шт
.	3	3.Устройство для передвижения в висе	2 компле к.
.	4	Тренажер	1 шт
		Для развития координации движений, ловкости:	
.	1	<i>Тренажер</i>	шт.
.	2	<i>Тренажер</i>	шт
		<i>Для развития выносливости:</i>	
.	1		шт.
.	2		шт
.	3	<i>Тренажер</i>	шт
.	4	<i>Тренажер</i>	шт.
		<i>Для развития гибкости и формирования осанки</i>	
.	1	<i>Палка гимнастическая</i>	20 шт
.	2	<i>Каток гимнастический</i>	2 шт.
.	3	<i>Мешочки с грузом</i>	30 шт

4	Устройство для установки станков хореографических	4компл.
5	Цели подвижные	4компл.
6	Цели устанавливаемые	4компл.
	<i>Оборудование для контроля и оценки действий</i>	
1	Динамометры кистевые	10шт
2	Рулетки (25 и 10 м)	1шт
3	Свистки судейские	2шт
4	Секундомеры	3шт
5	Электромегафоны	1шт
6	Часы	1шт
7	Пьедестал	шт
	<i>Комплект для занятий гимнастикой</i>	
1	Грифы для перекладины гимнастической школьной	2шт
2	Жерди гимнастических брусьев школьных: - разновысокие - параллельные	1шт 1шт
3	Корпусы козла гимнастического школьного	1шт
4	Корпусы бревна гимнастического школьного	1шт.
5	Кронштейны для хранения гимнастических снарядов	1компл.
6	Мостики гимнастические	1шт
7	Обручи гимнастические	10шт
8	Скакалки гимнастические	80шт
9	Ленты для художественной гимнастики	шт
0.	Мячи для художественной гимнастики	шт.

1.	1	Булавы	шт
		<i>Комплект для занятий легкой атлетикой</i>	
		Для бега:	
.	1	Барьеры легкоатлетические	3шт
.	2	Оборудование полосы препятствий	1 компл.
.	3	Тренажер для обучения бегу	1 компл
.	4	Устройство и приспособления для разметки дистанций	1 компл
		Для прыжков:	
.	1	Приспособление для установки планок	2 компл
.	2	Планки для прыжков в высоту	1 шт
.	3	Брус устанавливаемый для отталкивания	шт.
.	4	Тренажер для обучения прыжкам	компл.
.	5	Измеритель высоты планки	1 шт.
		Для метания:	
.	1	Мячи для метания в цель	6шт.
.	2	Цель метания	4шт.
.	3	Тренажер для обучения метанию	2 компл.
.	4	Сетка гаситель для амортизации	1 компл.
		Вспомогательное оборудование:	
.	1	Кронштейн и укладки для хранения и переноски легкоатлетического инвентаря	1 шт.
		Комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми.	
		Для игры в футбол:	
.	1	Устройство для установки ворот с сетками для ворот	1 компл.
.	2	Мячи для игры в футбол	10 шт

.	3	Устройство и приспособление для обучения игре в футбол	1 компл.
		Для игры в баскетбол:	
.	1	Щиты баскетбольные школьные	3 компл.
.	2	Щиты баскетбольные, тренировочные	6 шт.
.	3	Мячи для игры в баскетбол	60 шт
.	4	Устройство и приспособления для обучения элементам игры в баскетбол.	1 компл.
		Для игры в волейбол:	
.	1	Устройство для установки сетки волейбольной	1 компл.
.	2	Сетки волейбольные	1 шт.
.	3	Мячи для игры в волейбол	30 шт.
.	4	Устройство и приспособления для обучения элементам игры в волейбол	1 компл.
		Для игры в ручной мяч:	
.	1	Устройство для установки ворот при игре в ручной мяч с сетками для ворот	компл.
	2	Мячи для игры в ручной мяч	шт.
		Для игры в настольный теннис:	
.	1	Устройство для установки стола для игры в настольный теннис	1 компл.
.	2	Сетки для игры в настольный теннис	1 шт
.	3	Ракетки для игры в настольный теннис	4 шт
.	4	Мячи для игры в настольный теннис	4 шт.
		Для подвижных игр:	
.	1	Мячи резиновые большие D=20см	шт
.	2	Мячи малые D=10см	6 шт

.	3	Флажки для разметки дистанций	1 компл.
.	4	Устройство для установки стойки для обводки	10 компл. л.
.	5	Кегли	2 компл.
.	6	Городки	2 компл.
.	7	Кольцебросы	компл.
.	8	Дартс	компл.
		Для лыжной подготовки:	
.	1	Лыжи для занятий в начальной школе с мягким креплением	40 шт
.	4	Палки для занятий лыжной подготовкой	60 пар
.	5	Ботинки для занятий лыжной подготовкой	17 пар
		Оборудование и инвентарь для силовых единоборств:	
.	1	Столик для армрестлинга	шт.
		Вспомогательное оборудование:	
.	1	Сетки для защиты окон	компл
.	2	Ограждение батарей отопления	компл.
.	3	Сетки разделительные	компл.
	4	Сетки для переноски мячей	1 компл.
.	5	Кронштейны и укладки для хранения оборудования игровых комплектов	компл.
.	6	Насос для надувания мячей	1 шт.
.	7	Стеллажи для хранения мячей	1 компл.
		Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря:	

.	1	Стеллажи для хранения лыжного инвентаря	1 компл.
.	2	Стеллажи для хранения лыжной обуви	1 компл.
		Мебель и оборудование кабинета физической культуры	
.	1	Стол учителя	1 шт
.	2	Тумба	1 шт.
.	3	Стул учителя	2 шт.
.	4	Комплект шкафов для учебных пособий	1 компл.
.	5	Подставка под технические средства обучения	1 шт.
.	6	Доска передвижная	1 шт.
		МОДЕЛИ Демонстрационные	
.	1	Правила и тактические действия в спортивных и подвижных играх	По 1 компл. для каждой спортивной игры
		Раздаточные	
.	1	Упражнения основной гимнастики для 1 класса	1 компл.
.	2	Упражнения основной гимнастики для 2 класса	1 компл.
.	3	Упражнения основной гимнастики для 3 класса	1 компл.
.	4	Упражнения основной гимнастики для 4 класса	1 компл.
		Видеозаписи	
.	1	Бег	1 экз
.	2	Прыжки	1 экз
.	3	Метание	1 экз
.	4	Акробатика	1 экз
.	5	Висы и упоры	1 экз

6	Лыжная подготовка – способы передвижения	1экз
7	Лыжная подготовка – торможение, подъемы, повороты	1экз.
8	Ритмическая гимнастика	1экз.
9	Домашнее задание по физической культуре	1экз
	Аудиозаписи	
1	Музыкальное сопровождение выполнения физических упражнений для 1-2кл.	1экз
2	Музыкальное сопровождение выполнения физических упражнений для 3-4кл.	1экз

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

Раздел «Знания о физической культуре»

Обучающийся 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 или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное 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.

Обучающийся 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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток 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 массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Обучающийся 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 для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- 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);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

Формирование универсальных учебных действий:

1. Личностные:

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

2. Коммуникативные:

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.

- Управление поведением партнера: контроль, коррекция

3. Регулятивные:

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.

4. Познавательные:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Смысловое чтение,
- Знаково – символическое моделирование,
- Выделение и формулирование учебной цели.

Логические:

- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.
- Доказательство
- Выдвижение гипотез и их обоснование
- Построение логической цепи рассуждения

Универсальные учебные действия обеспечивают учащемуся возможность самостоятельно осуществлять деятельность учения, ставить учебные цели, искать и использовать необходимые средства и способы их достижения, уметь контролировать и оценивать учебную деятельность и ее результаты;

- создают условия развития личности и ее самореализации на основе «умения учиться» и сотрудничать со взрослыми и сверстниками. Умение учиться во взрослой жизни обеспечивает личности готовность к непрерывному образованию, высокую социальную и профессиональную мобильность;
- обеспечивают успешное усвоение знаний, умений и навыков, формирование картины мира, компетентностей в любой предметной области познания.

Личностные действия позволяют сделать учение осмысленным, обеспечивают ученику значимость решения учебных задач, увязывая их с реальными жизненными целями и ситуациями. Личностные действия направлены на осознание, исследование и принятие жизненных ценностей и смыслов, позволяют сориентироваться в нравственных нормах, правилах, оценках, выработать свою жизненную позицию в отношении мира, окружающих людей, самого себя и своего будущего.

Регулятивные действия обеспечивают возможность управления познавательной и учебной деятельности посредством постановки целей, планирования, контроля, коррекции своих действий и оценки успешности усвоения. Последовательный переход к самоуправлению и саморегуляции в учебной деятельности обеспечивает базу будущего профессионального образования и самосовершенствования.

Познавательные действия включают действия исследования, поиска и отбора необходимой информации, ее структурирования; моделирования изучаемого содержания, логические действия и операции, способы решения задач.

Коммуникативные действия обеспечивают возможности сотрудничества – умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли в речи, уважать в общении и сотрудничестве партнера и самого себя. Умение учиться означает

умение эффективно сотрудничать как с учителем, так и со сверстниками, умение и готовность вести диалог, искать решения, оказывать поддержку друг другу.

Овладение учащимися универсальными учебными действиями создают **возможность самостоятельного** успешного усвоения новых знаний, умений и компетентностей на основе формирования **умения учиться**. Эта возможность обеспечивается тем, что универсальные учебные действия – это обобщенные действия, порождающие широкую ориентацию учащихся в различных предметных областях познания и мотивацию

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

1–2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1–4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

1–2 классы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

1–2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Подвижные игры.

1–4 классы. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

1–4 классы. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

1–4 классы. П о н я т и я: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на уроках физической культуры по разделам.

Контрольно-измерительные материалы

Нормативные требования к тестам с 1 по 4 класс (мальчики).

НРЭО

класс	Челнок 4х9 м		Подтягивание на перекладине		Вставание в сед из положения лежа за 1 мин		Наклон вперед из положения сидя		Прыжок в длину с места	
	3 5	4	3 5	4	3 5	4	3 5	4	3 5	4
1	14.0 12.0	13.1	1 4	2	19 39	29	1 5	3	125 140	130
2	13.6 11.5	12.7	1 6	3	22 40	33	1 5	3	130 150	140
3	12.7 10.9	12.2	2 6	4	27 43	35	1 6	4	140 160	150
4	12.4 10.7	11.1	2 7	4	27 45	37	1 6	5	145 165	155

**Нормативные требования к тестам с 1 по 4 класс (девочки).
НРЭО**

клас	Челнок 4х9 м		Подтягивание на перекладине		Вставание в сед из положения лежа за 1 мин		Наклон вперед из положения сидя		Прыжок в длину с места		
	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	5
1	14.1	13.6	3	8	22	28	4	8	115	125	135
2	13.6	13.0	3	10	25	28	4	6	120	130	140
3	12.3	12.2	3	7	26	31	5	8	125	140	150
4	12.7	12.0	4	8	27	32	6	8	130	145	155

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 7 – 10 ЛЕТ

№ п/ п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м,с	7	7,5	7,3-	5,6	7,6	7,5-	5,8
			8	7,1	6,2	5,4	7,3	6,4	5,6
			9	6,8	7,0-	5,1	7,0	7,2-	5,3
			10	6,6	6,0	5,0	6,6	6,2	5,2
					6,7- 5,7 6,5- 5,6			6,9- 6,0 6,5- 5,6	
2.	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	7	11,2	10,8-	9,9	11,7	11,3-	10,2
			8	10,4	10,3	9,1	11,2	0,6	9,7
			9	10,2	10,0-	8,8	10,8	10,7-	9,3
			10	9,9	9,5	8,6	10,4	0,1	9,1
					9,9- 9,3 9,5- 9,0			10,3- 9,7 10,0- 9,5	
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с	7	100	115-	155	90	110-	150
			8	110	135	165	100	130	155

		места, см	9 10	120 130	125- 145 130- 150 140- 160	175 185	110 120	125- 140 135- 150 140- 155	160 170
4.	Выносливость	6- минутный бег, м	7 8 9 10	700 750 800 850	730- 900 800- 950 850- 1000 900- 1050	1100 1150 1200 1250	500 550 600 650	600- 800 650- 850 700- 900 750- 950	900 950 1000 1050
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7 8 9 10	1 1 1 2	3-5 3-5 3-5 4-6	9 7,5 7,5 8,5	2 2 2 3	6-9 6-9 6-9 7-10	11,5 12,5 13,0 14,0
6.	Силовые	Подтягива ние на высокой переклади не из вися, кол-во раз (мальчики) На низкой переклади не из вися лежа, кол- во раз (д)	7 8 9 10	1 1 1 1	2-3 2-3 3-4 3-4	4 4 5 5	 2 3 4	 4-8 6-10 7-11 8-13	 12 14 16 18

ГТО

Целью введения комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преимущественности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачи комплекса ГТО:

- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий.

Комплекс ГТО построен на следующих принципах:

- **добровольность и доступность** предполагают осознанное отношение каждого гражданина к участию в мероприятиях комплекса ГТО, основанное на обеспечении государственных услуг населению при подготовке и выполнении нормативов и требований комплекса ГТО;
- **оздоровительная и личностно-ориентированная направленность** предполагает обязательную профилактическую и развивающую составляющую программ комплекса ГТО, которые отвечают индивидуальным возможностям и потребностям каждого человека при занятиях физической культурой и спортом;
- **принцип обязательного медицинского контроля** предполагает обеспечение медицинского контроля на каждом этапе подготовки и выполнения нормативов и требований комплекса ГТО;
- **принцип учета региональных особенностей и национальных традиций** позволяет использовать региональный опыт при формировании содержания комплекса ГТО.

Комплекс ГТО представляется как система непрерывного физического воспитания граждан от 6 до 70 лет и старше, состоящая из 11 ступеней, которые включают, наряду с тестами и нормативами, рекомендации по ведению здорового образа жизни.

Виды испытаний комплекса ГТО позволяют объективно оценить уровень развития основных физических качеств человека: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации, а также владение прикладными умениями и навыками.

Распределение граждан по ступеням с учетом пола и возраста:

- 1 ступень – мальчики и девочки от 6 до 8 лет (1-2 класс);
- 2 ступень – мальчики и девочки от 9 до 10 лет (3-4 класс);
- 3 ступень – мальчики и девочки от 11 до 12 лет (5-6 класс);
- 4 ступень – юноши и девушки от 13 до 15 лет (7-9 класс);
- 5 ступень – юноши и девушки от 16 до 17 лет (10-11 класс);

Каждая из ступеней комплекса включает требования к усвоению и владению теоретическими знаниями и навыками, а также содержит нормативы для выполнения практических испытаний (тестов).

Структура каждой ступени одинакова и включает в себя три блока:

- виды испытаний (тесты), которые позволяют определить уровень развития физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков;
- нормативы, которые позволяют дать оценку развитию физических качеств,

двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека;

- рекомендации недельного двигательного режима для успешной подготовки и выполнения нормативов комплекса ГТО.

В свою очередь, испытания (тесты) подразделяются на обязательные и факультативные (по выбору).

К обязательным испытаниям (тестам) относятся испытания по определению уровня развития быстроты, силы, выносливости и гибкости с учетом ступеней комплекса ГТО.

Тесты по выбору подразделяются на испытания по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, овладению навыками прикладного характера.

Уровень знаний и умений в сфере физической культуры и спорта оценивается по следующим вопросам:

- значение физической культуры и спорта;
- влияние средств физической культуры на уровень здоровья, повышение физической и умственной работоспособности;
- гигиенические аспекты самостоятельных занятий физической культурой;
- средства и методы контроля физического состояния при применении различных форм физической культуры;
- методические основы самостоятельных занятий;
- исторические аспекты развития физической культуры и спорта;
- овладение практическими умениями и двигательными навыками в физкультурно-спортивной деятельности.

Требования к рекомендациям недельного двигательного режима предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, который необходим для подготовки к выполнению испытаний и нормативов, развития физических качеств, сохранения, укрепления и поддержания на должном уровне здоровья человека.

Результатом работы по подготовке к тестированию должно стать освоение тестов (испытаний) комплекса ГТО, знаний и навыков ведения здорового образа жизни.

Сводная таблица нормативов ГТО

		I ступень				II ступень			
		1-2 кл. (6-8 лет)				3-4 кл. (9-10 лет)			
№ №	Виды испытаний	мал.		дев.		мал.		дев.	
пп		сер.	зол.	сер.	зол.	сер.	зол.	сер.	зол.

1	Челночный бег 3х10м (сек.) или Бег с высокого старта 30м(сек.)	10,1 6,7	9,2 5,9	10,7 7,0	9,7 6,2				
	Бег 60 м (сек.)					11,6	10,5	12,30	11
	Бег 100 м (сек.)								
	Бег 200 м (сек.)								
	Бег 400 м (мин.)								
2	Бег 300 м (мин.)								
	Бег 500 м (мин.)								
	Бег 600 м (мин)	БУВ	БУВ	БУВ	БУВ	2,15	2,08	2,28	2,20
	Бег 800 м (мин.)								
	Бег 1000 м (сек.)					6.10	4.50	6.30	6.00
	Бег 1500 м (мин)					БУВ	БУВ	БУВ	БУВ
	Бег 2000 м (мин.)								
	Бег 3000 м (мин.)								
3	Прыжок в длину с разбега (м) или					2,2	2,9	2	2,6
	Прыжок в длину с места (м)	1,2	1,4	1,15	1,35	1,4	1,6	1,3	1,5
4	Метание мяча в цель с 6м (кол-во попаданий)	3	4	3	4				
	Метание мяча 150г (м)					27	32	15	17
	Толкание набивного мяча весом 2								

	кг. (м.)								
	Метание гранаты 500 гр. (м)								
	Метание гранаты 700 гр. (м.)								
5	Подтягивание на высокой перекладине	3	4	-	-	3	5	-	-
	Собственный вес до 70 кг (раз)								
	Собственный вес 70 кг и больше (раз)								
	Подтягивание на низкой перекладине (раз) или	6	13	5	11	-	-	9	15
	Сгибание разгибание рук, в упоре лёжа на полу	9	17	5	11	12	16	7	12
6	Наклон вперед с прямыми ногами (достать пол)	пальцам и рук	ладоням и	пальцам и рук	ладоням и	пальцам и рук	ладоням и	пальцам и рук	ладоням и
7	Лыжные гонки 1 км (мин.)	8,30	8	9	8,3	7,45	6,45	8,20	7,30
	Лыжные гонки 2 км (мин.)	БУВ	БУВ	БУВ	БУВ	БУВ	БУВ	БУВ	БУВ
	Лыжные гонки 3 км (мин.)								
	Лыжные гонки 5 км (мин.)								
	Лыжные гонки 10 км (мин.)								
8	Плавание 50 м (мин.)								
	Плавание (м.)	10	15	10	15	25	50	25	50

9	Стрельба с 5 м. из пневматической винтовки – 10 выстрелов (очки)								
10	Проверка туристских навыков или туристский поход (кол-во испытаний)								

* БУВ – Без Учета Времени

