**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Ульяновская основная общеобразовательная школа № 2»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОШМО учителей математики и естественно-научных предметовРуководитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_Глущенко Ю.Ю. Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_от «\_\_\_\_» августа 2017 г. | СОГЛАСОВАНОЗаместитель директорапо УВР МКОУ «Ульяновская ООШ № 2»\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.Л.Васильева«\_\_\_\_\_\_» августа 2017 г. | УТВЕРЖДЕНО и.о. директора МКОУ«Ульяновская ООШ №2»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.Д.КоваленкоПриказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_от «\_\_\_\_» августа 2017 г. |

**Рабочая программа учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**для 1-4 классов**

**под редакцией В.И.Ляха и М.Я.Виленского**

 **УМК «Физическая культура»**

Составил:

Учитель физической культуры

Трескин К.Н.

.

**2017 – 2018учебный год**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основеФедерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях, А.А. Зданевич, «Физическая культура» издательство «Просвещение», Москва - 2010г, утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

**Общая характеристика учебного предмета.**

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Программа состоит из 3 разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

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

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

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.
Программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:
**Целью программы -** формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.
**Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:**

* *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
* *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Программа направлена на:**
— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями;
— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Место курса в учебном плане.**

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 1, 2, 3,4 классе выделяется 3 учебных часа в неделю, 1 класс - 99 час, 2 класс - 102 часа, 3 класс - 102 часа, 4 класс -102 часа в год.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников и включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. Программный материал делится на две части базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент лыжная подготовка заменяется кроссовой. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету физическая культура. Вариативная часть включает в себя подвижные игры с элементами спортивных игр. Программный материал усложняется по разделам каждый год, за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В целях диференцированного подхода обучающиеся отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе занимаются по программе основной группы с учетом некоторых ограничений в обьеме и интенсивности физических нагрузок, в том числе и временных. Учащиеся отнесенные к специальной медицинской группе изучают материал теоретически без сдачи учебных нормативов и физических нагрузок. Контроль за знаниями учащихся осуществляется в виде устного опроса, учебных тестов, рефератов.

**Планируемые результаты.**

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ** **И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** **ОСВОЕНИЯ КУРСА**

**Личностные результаты**

• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

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

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

\* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА.**

***Знания о физической культуре***

**Физическая культура*.*** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, 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.

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

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

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и 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; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.
*Акробатические комбинации. Например:* 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 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 и 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.
***Кроссовая подготовка.***
Равномерный бег.
***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.*.*

***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 асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменой 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 кроссовой подготовки.***

*Развитие выносливости: бег по пересеченной местности* умеренной интенсивности, в чередовании с ходьбой, с ускорениями..

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Содержание учебного курса «Физическая культура» на основе «Примерных программ по учебным предметам. Начальная школа. ФГОС второго поколения»*** | ***Тематическое планиро­вание******на основе рабочей про­граммы курса «Физиче­ская культура»*** | ***Количество часов*** | ***Характеристика деятельности*** ***обучающихся*** |
| ***1 кл.*** | ***2 кл.*** | ***3 кл.*** | ***4 кл.*** |
| ***I. Знания о физической культуре (12 ч)*** | ***I. Знания о физической культуре (12 ч)*** | **3** | **3** | **3** | **3** |  |
| ***Физическая культура (4 ч)*** | ***Физическая культура (4 ч)*** |  |  |  |  |  |
| 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 | Понятие о физической культуре.Основные способы пере­движения человека.Профилактика травма­тизма | **1** | **1** | **1** | **1** | **Определять** и кратко **характеризо­вать** физическую культуру как заня­тия физическими упражнениями, подвижными испортивными 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 (4 ч)*** | ***Из истории физической культуры (4 ч)*** | **1** | **1** | **1** | **1** |  |
| Из истории физической культуры. История разви­тия физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природны­ми, географическими особен­ностями, традициями и обычая­ми народа. Связь физической культуры с трудовой и военной дея­тельностью. | Возникновение первых соревнований.Зарождение Олимпийских игр.История развития физиче­ской культуры и первых соревнований.Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.Развитие физической культуры в России в ХVII—ХIХ вв. Связь физической культуры с трудовой и во­енной деятельностью |  |  |  |  | **Пересказывать**тексты по истории физическойкультуры*.***Понимать и раскрывать**связь физи­ческой культурыс трудовой и воен­нойдеятельностью человека.**Формирование** умений осознан­ного построения речевого высказы­вания в устной форме.**Отвечать** на простые вопросы учи­теля, находить нужную информа­цию в учебнике и дополнительной литературе. **Участвовать** в диалоге на уроке умение слушать и понимать других овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.**Формирование** чувства гордости за свою Родину,российский народ и историю Рос­сии, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многона­ционального российского общества; формирование уважительного от­ношения к культуре других народов.**Формирование** целостного, соци­ально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы. |
| ***Физические упражнения (4 ч)*** | ***Физические упражнения (4 ч)*** | **1** | **1** | **1** | **1** |  |
| Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие фи­зических ка­честв. Физиче­ская подготовка и её связь с развитием основ­ных фи­зических качеств. Харак­теристика основных фи­зичес­ких качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и рав­новесия.Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных со­кращений. | Представление о физиче­ских упражнениях.Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие фи­зических качеств.Представление о физиче­ских качествах.Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.Общее представление о физическом развитии.Общее представление о физической подготовке.Физическая подготовка и её связь с развитием ос­новных физических |  |  |  |  | ***Различать*** упражнения по воздей­ствию на развитие основных физи­ческих качеств (сила, быстрота, вы­носливость).***Характеризовать*** показателифи­зического развития.***Характеризовать*** показатели **Формирование**уменийосознан­ногопостроения речевоговысказы­вания вустной форме**Отвечать** на простые вопросы учи­теля, находить нужную информа­цию в учебнике и дополнительной литературе **Участвовать** в диалоге на уроке**Умение** слушать и понимать других **Овладение** способностью прини­мать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.**Освоение** начальных форм познава­тельной и личностной рефлексии.**Формирование** умения планиро­вать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять**Формирование** эстетических по­требностей, ценностей и чувств. **Формирование** навыка системати­ческого наблюдения за своим физи­ческим состоянием, величиной фи­зических нагрузок, данными мони­торинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основ­ных физических качеств (силы, бы­строты, выносливости, координа­ции, гибкости). |
| ***Способы физкультурной деятельности (12 ч)*** | ***Способы физкультурной деятельности (12 ч)*** | **3** | **3** | **3** | **3** |  |
| ***Самостоятельные за­нятия (4 ч)*** | ***Самостоятельные за­нятия (4 ч)*** | **1** | **1** | **1** | **1** |  |
| *Способы физкультурной деятельности*Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплек­сов упражнений для формирования пра­вильной осанки и раз­ви­тия мышц туловища, раз­вития основных физиче­ских ка­честв; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультми­нутки). | Режим дня и его плани­рование.Утренняя зарядка, пра­вила ее составления и вы­полнения.Физкультминутки, пра­вила их составления и вы­полнения.Закаливание и правила проведения закаливаю­щих процедур.Осанка и комплексы уп­ражнений по профилак­тике ее нарушения.Комплексы упражнений для развития физических качеств |  |  |  |  | ***Составлять*** индивидуальныйре­жим дня.***Отбирать*** *и* ***составлять*** ком­плексы упражнений дляутренней зарядки ифизкультминуток.***Оценивать*** свое состояние (ощу­щения) после закаливающих проце­дур.***Составлять*** комплексы упражне­ний для формирования правильной осанки.***Моделировать*** комплексы упраж­нений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости**Ознакомление** с правилами само­стоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы.Формирование умения составления комплексов упражнений. Овладе­ние способностью принимать и со­хранять цели и задачи учебной дея­тельности, поиска средств ее осуще­ствления.**Формирование** умения планиро­вать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наибо­лее эффективныеспособы достижения результата.**Освоение** начальных форм познава­тельной и личностной рефлексии.**Овладение** начальными навыками адаптации в динамично изменяю­щемся и развивающемся мире.**Принятие** и освоение социальной роли обучающегося, развитие моти­вов учебной деятельности и форми­рование личностного смысла уче­ния.**Развитие** самостоятельности и лич­ной ответственности за свои по­ступки на основе представлений о нравственных нормах.**Формирование** эстетических по­требностей, ценностей и чувств.**Овладение** умениями организовы­вать здоровьесберегающую жизне­деятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные меро­приятия, подвижные игры и т.д.). |
| ***Самостоятельные на­блюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (4 ч)*** | ***Самостоятельные на­блюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (4 ч)*** | **1** | **1** | **1** | **1** |  |
| 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. | Измерение показателей физического развития.Измерение показателей развития физических ка­честв.Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических ка­честв.Измерение частоты сер­дечных сокращенийИзмерение частоты сер­дечных сокращений во время выполнения физи­ческих упражнений. |  |  |  |  | ***Измерять*** индивидуальные показа­тели длины и массы тела, сравни­вать их со стандартными значе­ниями.***Измерять*** показатели развития фи­зических качеств.***Измерять*** (пальпаторно) частоту сердечных сокращенийОсознание важности физического развития.Формирование способов взаимо­действия с окружающим миром (вижу, говорю, чувствую,..)Формирование навыков контроли­ровать свое физическое состояние.Освоение начальных форм познава­тельной и личностной рефлексии.Использование знаково-символиче­ских средствпредставления информации для создания моделей изучаемых объ­ектов и процессов, схем решения учебных и практических задач.Формирование навыка системати­ческого наблюдения за своим физи­ческим состоянием, величиной фи­зических нагрузок, данными мони­торинга здоровья (рост, масса тела и др.) |
| ***Самостоятельные игры и развлечения (4 ч)*** | ***Самостоятельные игры и развлечения (4 ч)*** | **1** | **1** | **1** | **1** |  |
| Самостоятельные игры и развлечения. Организа­ция и проведение под­вижных игр (на спортив­ных площадках и в спор­тивных залах). | Организация и проведе­ние подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)Игры и развлечения в зимнее время года.Игры и развлечения в летнее время года.Подвижные игры с эле­ментами спортивных игр |  |  |  |  | ***Общаться*** *и* ***взаимодействовать*** вигровой деятельности.***Организовывать*** *и* ***проводить*** подвижные игрыс элементами соревновательной деятельности**Осмысление** правил игры.**Моделирование**, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.**Анализ** игровой ситуации.**Умение** объяснять свой выбор и игру.**Формирование** умения взаимодей­ствовать в группах (под руково­дством учителя) в процессе реше­ния проблемной ситуации в игре.**Умение** организовать и провести игру.**Освоение** способов решения про­блем творческого и поискового ха­рактера.**Формирование** умения планиро­вать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наибо­лее эффективные способы достиже­ния результата.**Формирование** умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конст­руктивно действовать даже в ситуа­циях неуспеха.**Определение** общей цели и путей ее достижения;умение договариваться о распреде­лении функций и ролей в совмест­ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведе­ние окружающих.**Развитие** самостоятельности и лич­ной ответственности за свои по­ступки на основе представлений о нравственных нормах.**Развитие** этических чувств, добро­желательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, пони­мания и сопереживания чувствам других людей.**Формирование** эстетических по­требностей, ценностей и чувств. |
| ***Физическое совершенст­вование (246 ч)*** | ***Физическое совершенст­вование (381 ч)*** |  **93** |  **96** |  **96** |  **96** |  |
| ***1.Физкультурно-оздоро­вительная деятель­ность (8 ч)*** | ***1.Физкультурно-оздоро­вительная деятель­ность (8 ч)*** | **2** | **2** | **2** | **2** |  |
| *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. | Оздоровительные формы занятий.Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультмину­ток, занятий по профилак­тике и коррекции нару­шений осанки.Развитие физических ка­честв.Профилактика утомления.Комплексы упражнений на развитие физических качеств.Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз |  |  |  |  | ***Осваивать*** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.***Моделировать*** физические на­грузки для развития основных физи­ческих качеств.***Осваивать*** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.***Осваивать*** навыки по самостоя­тельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимна­стики для глаз**Осмысление** самостоятельного вы­полнению упражнений в оздорови­тельных формах занятий.**Осознание** важности физических нагрузки для развития основных фи­зических качеств.**Осмысление** умения контролиро­вать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выпол­нении упражнений на развитие фи­зических качеств.**Осознание** важности самостоятель­ного выполнению упражнений ды­хательной гимнастики и гимнастики для глаз.**Умение** самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий.**Формирование** умения выбирать упражнения для развития физиче­ских качеств.**Умение** самостоятельно выполнять упражнении дыхательной гимна­стики и гимнастики для глаз**Формирование** умения выполнять задание в соответствии с целью.**Формирование** умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конст­руктивно действовать даже в ситуа­циях неуспеха.**Формирование** навыка системати­ческого наблюдения за своим физи­ческим состоянием, величиной фи­зических нагрузок, данными мони­торинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основ­ных физических качеств (силы, бы­строты, выносливости, координа­ции, гибкости).**Формирование** и проявление по­ложительных качеств личности, дисциплинированности, трудолю­бия и упорства в достижении по­ставленной цели. |
| **Спортивно-оздорови­тельная деятельность (238 часов)** | **Спортивно-оздорови­тельная деятельность (371 час)** |  **91** |  **94** |  **94** |  **94** |  |
|  ***2.1 Гимнастика с осно­вами акробатики (64 часа)*** |  ***2.1 Гимнастика с осно­вами акробатики (110 часов)*** |  27 |  29 |  27 |  27 |  |
| Спортивно-оздоровитель­ная деятельность. *Гимна­сти­ка с основами акро­батики. Организующие команды и при­ёмы.* Строевые действия в ше­ренге и колонне; выпол­нение строевых команд.*Акробатические упраж­нения.* Упоры; седы; уп­ражнения в группировке; перекаты; стойка на ло­патках; кувырки впе­рёд и назад; гимнастический мост.*Акробатические комби­нации.* Например: 1) мост из по­ложения лёжа на спине, опуститься в ис­ходное положение, пере­ворот в положение лёжа на животе, прыжок с опо­рой на руки в упор при­сев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувы­рок на­зад в упор присев, из упора присев кувырок на­зад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.*Упражнения на низкой гимнастической пере­кладине:* висы, перемахи.*Гимнастическая комби­нация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сза­ди согнувшись, опускание назад в вис стоя и обрат­ное дви­жение через вис сзади согнувшись со схо­дом вперёд ноги.*Опорный прыжок* с раз­бега через гимнастиче­ского козла.*Гимнастические упраж­нения прикладного ха­рактера.* Прыжки со ска­калкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элемен­тами ла­занья и перелеза­ния, переползания, пере­движение по наклон­ной гимнастической скамейке. | Движения и передвиже­ния строем.***Организующие команды и******приемы.*** Строевые дейст­вия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.Акробатика.*Акробатические упраж­нения*.Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; ку­вырки вперед и назад; гимнастический мост.*Акробатические комби­нации*.Например:1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев*;*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.Снарядная гимнастика.Упражнения на низкой гимнастической перекла­дине: висы, перемахи. \* (*при наличии* *оборудова­ния)*Гимнастическая комбина­ция.Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнув­шись, опускание назад в вис стоя и обратное дви­жение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.Опорный прыжок: с раз­бега через гимнастиче­ского козла.Прикладная гимнастика*Гимнастические упраж­нения прикладного ха­рактера*.Передвижение по гимна­стической стенке.Преодоление полосы препятствий с элементами |  |  |  |  | ***Осваивать*** универсальные умения, связанные с выполнением органи­зующих упражнений.***Различать*** *и* ***выполнять*** строевые команды:«Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Ра няйсь!», «Стой!».***Описывать*** технику разучиваемых акробатических упражнений.***Осваивать*** технику акробатических упражнений и акробатических ком­бинаций.***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и груп­пах при разучивании акробатиче­ских упражнений.***Выявлять*** характерные ошибки при выполнении акробатических упраж­нений.***Осваивать*** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.***Соблюдать*** правила техники безо­пасности при выполнении акроба­тических упражнений.***Проявлять*** качества силы, коорди­нации и выносливости при выпол­нении акробатических упражнений и комбинаций.***Описывать*** технику гимнастических упражнений на снарядах*.****Осваивать*** технику гимнастических упражнений на спортивных снаря­дах.***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и груп­пах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.***Выявлять*** *и* ***характеризовать***ошибки при выполнениигимнасти­ческихупражнений.***Проявлять*** качества силы, коорди­нации и выносливости при выпол­нении акробатических упражнений и комбинаций.***Соблюдать*** правила техники безо­пасности при выполнении гимна­стических упражнений.***Описывать*** технику гимнастических упражнений прикладной направ­ленности.***Осваивать*** технику физических уп­ражнений прикладной направлен­ности.**Осознание** важности освоения уни­версальных умений связанных с вы­полнением организующих упраж­нений.**Осмысление** техники выполнения разучиваемых акробатических ком­бинаций и упражнений.**Осмысление** правил безопасности (что **можно** делать и что **опасно** де­лать) при выполнении акробатиче­ских, гимнастических упражнений, комбинаций.**Формирование** способов позитив­ного взаимодействия со сверстни­ками в парах и группах при разучи­вании акробатических упражнений.**Умение** объяснять ошибки при вы­полнении упражнений.**Формирование** умения выполнять задание в соответствии с постав­ленной целью.**Способы** организации рабочего места.**Формирование** умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конст­руктивно действовать даже в ситуа­циях неуспеха.**Формирование** умения планиро­вать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наибо­лее эффективные способы достиже­ния результата.**Овладение** логическими дейст­виями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по ро­довым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.**Формирование** навыка системати­ческого наблюдения за своим физи­ческим состоянием, величиной фи­зических нагрузок.**Развитие** этических чувств, добро­желательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, пони­мания и сопереживания чувствам других людей.**Формирование** эстетических по­требностей, ценностей и чувств.**Формирование** и проявление по­ложительных качеств личности, дисциплинированности, трудолю­бия и упорства в достижении по­ставленной цели. |
|  ***2.2 Легкая атлетика (50 часов)*** |  ***2.2 Легкая атлетика (96 часов)*** |  25 | 27 | 23 | 21 |  |
| *Лёгкая атлетика. Бего­вые упражнения:* с высо­ким под­ниманием бедра, прыжками и с ускоре­нием, с изменяющим­ся направлением движения, из разных исходных по­ложений: челночный бег; высокий старт с после­дующим ускорением. | Беговая подготовка.***Беговые упражнения****:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ус­корением, с изменяю­щимся направлением движения, из разных ис­ходных положений; чел­ночный бег; высокий старт с последующим ус­корением. |  |  |  |  | ***Описывать*** технику беговых уп­ражнений.***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения беговых уп­ражнений.***Осваивать*** технику бега различ­ными способами.***Осваивать*** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражне­ний.***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и груп­пах при разучивании и выполнении беговых упражнений.***Проявлять*** качества силы, быст­роты, выносливости и координации при выполнении беговых упражне­ний.***Соблюдать*** правила техники безо­пасности при выполнении беговых упражнений. Осмысление, объясне­ние своего двигательного опыта. Осознание важности освоения уни­версальныхумений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Формирование способов позитив­ного взаимодействия со сверстни­ками в парах и группах при разучи­вании упражнений.Умение объяснять ошибки при вы­полнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрос­лыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение организовать самостоятель­ную деятельность с учетом требова­ний ее безопасности, сохранностиинвентаря и оборудования, органи­зации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упраж­нений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Формирова­ние навыка систематического на­блюдения за своим физическим со­стоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и лич­ной ответственности за свои по­ступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, добро­желательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, пони­мания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических по­требностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление поло­жительных качеств личности, дис­циплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставлен­ной цели. |
| *Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух но­гах на месте и с продви­жением; в длину и вы­соту; спрыгивание и за­прыгивание. | Прыжковая подготовка.***Прыжковые упражнения****:* на одной ноге и двух но­гахна месте и спродви­жением; в длину ивы­соту; спрыгивание и за­прыгивание;прыжки со скакалкой. |  |  |  |  | ***Описывать*** технику прыжковых упражнений.***Осваивать*** технику прыжковых уп­ражнений. ***Осваивать*** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упраж­нений.***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.***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. Умение с доста­точной полнотой и точностью выра­жать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специ­альной терминологией. Умение тех­нически правильно выполнять дви­гательные действия из базовых ви­дов спорта, использовать их в игро­вой и соревновательной деятельно­сти.Умение планировать собственную деятельность, распределять на­грузку и отдых в процессе ее вы­полнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновы­вать эстетические признаки в дви­жениях и передвижениях человека. |
| *Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными спо­собами.*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на даль­ность. | Броски большого мяча.***Броски****:* большого мяча (1 кг)на дальность разными способамиМетание малого мяча***Метание:*** малого мяча в вертикальную цель и на дальность |  |  |  |  | ***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 |
| ***2.3 Подвижные и спор­тивные игры (54 часа)*** | ***2.3 Подвижные игры (50 часов)*** |  16 | 14 | 10 | 10 |  |
| *Подвижные и спортив­ные игры. На материале гим­настики с основами акробатики:* игровые за­дания с исполь­зованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и коорди­нацию.*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упраж­нения на координацию, выносливость и быстроту. | Подвижные игры.*На материале гимна­стики**с основами акробатики:* игровые задания сис­пользованием строевыхупражнений, упражненийна внимание, силу,лов­кость и координацию.*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метание и броски; упраж­нения на координацию, выносливость и быстроту. |  |  |  |  | ***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.***Осваивать*** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.***Проявлять*** быстроту и ловкость во время подвижных игр.***Соблюдать*** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| ***2.4 Плавание (22 часа)****На материале спортив­ных игр:**Футбол:* удар по непод­вижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ве­дение мяча; подвижные игры на мате­риале фут­бола.*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвиж­ные игры на материале баскетбола.*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и пе­редача мяча; под­вижные игры на мате­риале волейбола. По­д­вижные игры разных на­родов. |  ***2.4 Спортивные игры (69 часов)***Тема **«Плавание»** **\*** (22 часа) – заменена на тему «**Спортивные игры»** (в МБОУ СОШ нет соответствующих условий обучению плаванию) **Спортивные игры.***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 материалебаскетбола. *Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; под­вижныеигры на материале во­лейбола. | 11  | 12 | 22 | 24 | ***Описывать*** разучиваемые техниче­ские действия из спортивных игр.***Осваивать*** технические действия из спортивных игр.***Моделировать*** технические дейст­вия в игровой деятельности.***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении техниче­ских действий из спортивных игр.***Осваивать*** универсальные умения управлять эмоциями во время учеб­ной и игровой деятельности.***Выявлять*** ошибки при выполнении технических действий из спортив­ных игр. |
| ***2.5 Лыжная подготовка (48 часов)*** | ***2.5 Лёгкая атлетика (48 часов)***Тема **«Лыжная подго­товка»** **\*** – заменена на тему «**Лёгкая атлетика»** (Примечание программы: для бесснежных районов тема заменяется углуб­ленным освоением уп­ражнений из других раз­делов. | 12 | 12 | 12 | 12 |  |
| *Лёгкая атлетика. Бего­вые упражнения:* с высо­ким под­ниманием бедра, прыжками и с ускоре­нием, с изменяющим­ся направлением движения, из разных исходных по­ложений: челночный бег; высокий старт с после­дующим ускорением.*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух но­гах на месте и с продви­жением; в длину и вы­соту; спрыгивание и за­прыгивание.*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными спо­собами.*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на даль­ность. | Беговая подготовка.***Беговые упражнения****:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ус­корением, с изменяю­щимся направлением движения, из разных ис­ходных положений; чел­ночный бег; высокий старт с последующим ус­корением.**Общеразвивающие уп­ражнения на материале лёгкой атлетики***Развитие координации:* бег с изменяющимся на­правлени­ем по ограни­ченной опоре; пробега­ние коротких отрезков из разных исходных поло­жений; прыжки через ска­калку на мес­те на одной ноге и двух ногах пооче­рёдно.*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.Прыжковая подготовка.***Прыжковые упражнения****:* на одной ноге и двух но­гахна месте и спродви­жением; в длину ивы­соту; спрыгивание и за­прыгивание;прыжки со скакалкой. *Развитие силовых спо­собностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подве­шен­ных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположен­ных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и при­седе; запрыгивание с после­дующим спрыгиванием.Броски большого мяча.***Броски****:* большого мяча (1 кг)на дальность разными способамиМетание малого мяча***Метание:*** малого мяча в вертикальную цель и на дальность ***Ползанье*** по пластунски под препятствием,прыжки через барьеры, метание мяча в цель, прыжки в обруч**Общеразвивающие уп­ражнения на материале лёгкой атлетики**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; | ***Описывать*** технику беговых уп­ражнений.***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения беговых уп­ражнений.***Осваивать*** технику бега различ­ными способами.***Осваивать*** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражне­ний.***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и груп­пах при разучивании и выполнении беговых упражнений.***Проявлять*** качества силы, быст­роты, выносливости и координации при выполнении беговых упражне­ний.***Соблюдать*** правила техники безо­пасности при выполнении беговых упражнений.Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения уни­версальных умений связанных с вы­полнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражне­ний.Формирование способов позитив­ного взаимодействия со сверстни­ками в парах и группах при разучи­вании упражнений.Умение объяснять ошибки при вы­полнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрос­лыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение организовать самостоятель­ную деятельность с учетом требова­ний ее безопасности, сохранностиинвентаря и оборудования, органи­зации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упраж­нений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Формирова­ние навыка систематического на­блюдения за своим физическим со­стоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и лич­ной ответственности за свои по­ступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, добро­желательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, пони­мания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических по­требностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление поло­жительных качеств личности, дис­циплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставлен­ной цели.***Описывать*** технику прыжковых упражнений.***Осваивать*** технику прыжковых уп­ражнений. ***Осваивать*** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упраж­нений.***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.***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. Умение с доста­точной полнотой и точностью выра­жать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специ­альной терминологией. Умение тех­нически правильно выполнять дви­гательные действия из базовых ви­дов спорта, использовать их в игро­вой и соревновательной деятельно­сти.Умение планировать собственную деятельность,Распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические при­знаки в движениях и передвиже­ниях человека.***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***Соблюдать*** правила поведения на занятии.***Объяснять*** технику разучиваемых действий.***Проявлять*** выносливость при вы­полнении учебной дистанции Озна­комление с правилами самостоя­тельного отбора упражнений и их объединения в комплексы.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражне­ний. Умение с достаточной полно­той и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной тер­минологией. Умение планироватьсобственную деятельность, распре­делять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Формирование на­выка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. |
| **Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта*****Общеразвивающие упражнения* на материале гим­настики с основами акробатики***Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу­шпагаты на месте; «выкру­ты» с гимнастической пал­кой, скакалкой; высокие взмахи по­очерёдно и попе­ременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях: комплексы уп­ражнений, включаюшие в себя максимальное сгибание и про­ги­бание туловиша (в стойках и седах); индивидуальные комп­лексы по развитию гибкости.*Развитие координации:* произвольное преодоление прос­тых препятствий; передвижение с резко изме­няющимся на­правлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнас­тической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меня­ющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседания­ми; воспроиз­ведение заданной игровой позы; игры на пере­ключе­ние внимания, на расслабление мышц рук, ног, туло­вища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирова­ние малыми предметами; преодоление полос препят­ствий, вклю­чающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фик­сацией равновесия; упражнения на переключение внима­ния и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в раз­ных направлениях по намечен­ным ориентирам и по сигналу.*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предме­тами на голове, с заданной осанкой; виды стилизован­ной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке го­ловы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звень­ев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышеч­ного корсета.*Развитие силовых способностей:* динамические уп­ражне­ния с переменой опоры на руки и ноги, на ло­кальное разви­тие мыши туловища с использованием веса тела и дополни­тельных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным вклю­чением в работу основных мышечных групп и увели­чивающимся отягощением; лазанье с дополни­тельным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коле­нях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препят­ствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимна­стическую скамейку; прыжковые упражнения с пред­метом в руках (с продвижени­ем вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворо­тами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мос­тик; переноска партнёра в парах.**На материале лёгкой атлетики***Развитие координации:* бег с изменяющимся направ­лени­ем по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки че­рез скакалку на мес­те на одной ноге и двух ногах по­очерёдно.*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых уп­ражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положе­ний; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максималь­ном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме уме­ренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускоре­ниями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохра­няющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; рав­номерный 6-минутный бег.*Развитие силовых способностей:* повторное выпол­нение многоскоков; повторное преодоление препятст­вий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в мак­симальном темпе, по кругу, из разных исходных поло­жений; метание набивных мя­чей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и раз­личными способами (сверху, сбоку, сни­зу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в гор­ку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешен­ных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по размет­кам в полуприседе и при­седе; запрыгивание с после­дующим спрыгиванием. | В содержании соот­ветствующих разде­лов программы | ***Соблюдать*** дисциплину и правила техникибезопасности в условиях учебной и игровой деятельности.***Осваивать*** умения выполнять уни­версальные физические упражне­ния.***Развивать*** физические качества. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения уни­версальных умений связанных с вы­полнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражне­ний. Формированиеспособов позитивного взаимодейст­вия со сверстниками в парах и груп­пах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при вы­полнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, со­хранять хладнокровие, сдержан­ность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, вла­дение специальной терминологией. Умение организовать самостоятель­ную деятельность с учетом требова­ний ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, органи­зации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений,давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно вы­полнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять на­грузку и отдых в процессе ее вы­полнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетиче­ские признаки в движениях и пере­движениях человека. Формирова­ние навыка систематического на­блюдения за своим физическим со­стоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и лич­ной ответственности за свои по­ступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, добро­желательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, пони­мания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических по­требностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление поло­жительных качеств личности, дис­циплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставлен­ной цели. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1 КЛАСС – 99 ЧАСОВ.** |  |  |  |  |  |
|  |  | К-во |  |  |  |  |  |  |  |
| Разделы и темы | часов | 1 |  |  | 2 | 3 |  | 4 |
| Теория | **4** |  | **1** |  |  | **1** | **1** |  | **1** |
| Навыки и умения- гимнастика | **25** |  | **10** |  | **6** | **-** |  | **9** |
| Подвижные игры | **24** |  | **6** |  |  | **7** | **5** |  | **6** |
| Лыжная подготовка | **21** |  | - |  |  | - | **21** |  | - |
| Развитие двигательных качеств | **11** |  |  |  |  | **7** |  |  | **4** |
| Спортивные игры | **14** |  | **10** |  |  |  |  | **4** |
| **ВСЕГО** | **99** |  | **27** |  | **21** | **27** |  | **24** |
| **2 КЛАСС – 102 ЧАСА** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | К-во |  |  |  |  |  |  |  |
| Разделы и темы | чаосв | **1** |  |  | **2** | **3** |  | **4** |
| Теория | **4** |  | **1** |  |  | **1** | **1** |  | **1** |
| Навыки и умения- гимнастика | **20** |  | **8** |  |  | **6** | **-** |  | **6** |
| Подвижные игры | **20** |  | **5** |  |  | **6** | **4** |  | **5** |
| Лыжная подготовка | **24** |  | **-** |  |  | **-** | **24** |  | **-** |
| Развитие двигательных качеств | **12** |  | **4** |  |  | **4** | **-** |  | **4** |
| Спортивные игры | **22** |  | **9** |  |  | **4** | **1** |  | **8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО:** | **102** |  | **27** |  | **21** | **30** |  | **24** |

**3 КЛАСС – 102 ЧАСА**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | К-во |  |  |  |  |
| Разделы и темы |  | часов | **1** | **2** | **3** | **4** |
| Теория |  | **4** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| Навыки и умения - гимнастика |  | **18** | **6** | **6** | **-** | **6** |
| Подвижные игры |  | **18** | **4** | **4** | **4** | **6** |
| Лыжная подготовка |  | **24** | **-** | **-** | **24** | **-** |
| Развитие двигательных качеств |  | **12** | **2** | **2** | **1** | **7** |
| Спортивные игры |  | **26** | **14** | **8** | **-** | **4** |
| **ВСЕГО:** |  | **102** | **27** | **21** | **30** | **24** |
|  | **4 КЛАСС – 102 ЧАСА** |  |  |  |
|  |  | К-во |  |  |  |  |
| Разделы и темя |  | часов | **1** | **2** | **3** | **4** |
| Теория |  | **4** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| Навыки и умения - гимнастика |  | **18** | **6** | **6** | **-** | **6** |
| Подвижные игры |  | **18** | **4** | **4** | **4** | **6** |
| Лыжная подготовка |  | **24** | **-** | **-** | **24** | **-** |
| Развитие двигательных качеств |  | **12** | **2** | **2** | **1** | **7** |
| Спортивные игры |  | **26** | **14** | **8** | **-** | **4** |
| **ВСЕГО:** |  | **102** | **27** | **21** | **30** | **24** |

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ**

***В результате изучения физической культуры ученик должен***

**понимать**

* роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
* правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

**научится**

* передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
* выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
* выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
* осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

**использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни для :**

* выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
* преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
* соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
* наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках.

УМК:

 1.В.И.Лях,А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»(М.: Просвещение, 2010г)

2.В.И.Лях «Физическая культура. 1-4 класс»: учеб. для общеобразовательных учреждений.(М.: Просвещение 2009г)

3 В.И .Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 1-4 класс: Пособие для учителей (М.: Просвещение 2012г.)