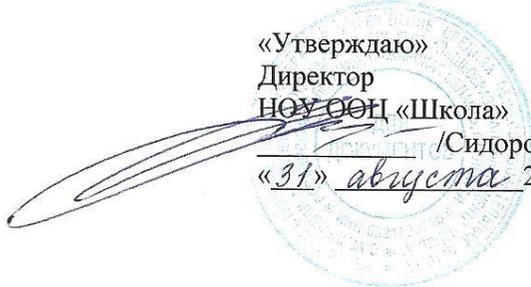


Негосударственное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов «Общеобразовательный центр «Школа»

«Рассмотрено»
на заседании МО
протокол № 1
от 26.08 2015г.

«Согласовано»
Зам. Директора по УВР
Иванова А.В.
/Иванова А.В./
«28» августа 2015г.

«Утверждаю»
Директор
НОУ ООЦ «Школа»
Сидорова С.И.
/Сидорова С.И./
«31» августа 2015г.



**Рабочая программа
по физической культуре для 1-4 классов**

(всего 405 часов, 99 часов в год в 1 классе, во 2-4 классах - 102 часа в год, 3 часа в неделю)

Составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования

г.Тольятти Самарской области

Физическая культура

Пояснительная записка.

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

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

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

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

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

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

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

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

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

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

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

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

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

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

Общая характеристика курса

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

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Место курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

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

Личностные, предметные и метапредметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

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

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

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

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

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

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

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

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

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

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

Предметные результаты

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

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

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

Структура программы

Структура в предлагаемой программе задаётся в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:

«Знания о физической культуре»;

«Способы двигательной деятельности»;

«Физическое совершенствование».

Содержание раздела «**Знание 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.

Раздел «**Физическое совершенствование**» ориентирован 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».

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 освоения ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Содержание программы

Знания о физической культуре.

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

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

Способы физической деятельности.

1. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней гимнастики, физкультминутки.
2. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.
3. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

Спортивно-оздоровительная деятельность:

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжная подготовка

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»;

игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось - поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжной подготовки, подвижных и спортивных игр: развитие гибкости, координации, быстроты, выносливости, силовых способностей, формирование осанки.

Требования к качеству освоения программного материала.

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

1. Знания о физической культуре.

научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

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

получит возможность научиться:

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»;

характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

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

2. Способы физкультурной деятельности

научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней гимнастики и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), подбирать одежду и инвентарь, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

получит возможность научиться:

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

3. Физическое совершенствование

научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

выполнять организующие строевые команды и приёмы;

выполнять акробатические упражнения (стойки, группировки, перекувытки);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. таб. №1)

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 2 класса ***должны:***

1. Знания о физической культуре.

научится:

ориентироваться в история возникновения физической культуры и спорта;

характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

выполнять специальные упражнения для органов зрения.

получит возможность научиться:

сравнивать физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом.

анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья.

анализировать советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей.

2. Способы физкультурной деятельности

научится:

выполнять комплексы упражнений для утренней гимнастики и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок, подбирать одежду и инвентарь, соблюдать правила взаимодействия с игроками;

выполнять контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину с места, наклоны).

получит возможность научиться:

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

самостоятельно развивать физические качества.

3. Физическое совершенствование

научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

выполнять организующие строевые команды и приёмы;

выполнять акробатические упражнения и комбинации (из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;

выполнять передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможение.

демонстрировать уровень физической подготовленности

1 класс

Тематический план

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов
I	Знания о физической культуре	В процессе уроков
II	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	
III	Физическое совершенствование:	99
1	Гимнастика с элементами акробатики	18
2	Легкая атлетика	21
3	Лыжная подготовка	21
4	Подвижные игры (на материале соответствующих разделов программы)	39
5	Общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	
	Итого:	99

Тематическое планирование по физической культуре 99 часов

Основное содержание по темам	Характеристика видов деятельности учащихся	Кол-во часов
Знания о физической культуре		
ТБ на уроках Что такое физическая культура	Знакомство с предметом «Физическая культура». ТБ на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря. <u>Определять</u> и кратко <u>характеризовать</u> физическую культуру как занятия физическими упражнениями и подвижными играми. Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья человека.	В процессе уроков

Связь физической культуры с укреплением здоровья	Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе	В процессе уроков
История появления физических упражнений	Важность физической культуры в развитии человечества. Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют	В процессе уроков
Способы физкультурной деятельности		
«Зачем нужен режим дня?»	Режим дня, его содержание и правила планирования. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.	В процессе уроков
Простейшие закаливающие процедуры	Приемы закаливания	В процессе уроков
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	Составление таблицы с основными физиологическими показателями: рост, вес, объём груди, окружность головы и др. Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости.	В процессе уроков
Гимнастика с основами акробатики		18
ТБ Строевые упражнения КУ: пресс за 30 с	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Построение в круг. Название основных гимнастических снарядов. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	1
Общеразвивающие упражнения без предметов	ОРУ в движении. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты направо, налево. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами.	1
ОРУ с предметами. КУ: гибкость (наклон вперед)	Показ и выполнение упражнений с гимнастическими палками, мячами, набивным мячом, обручем, флажками, лентами	1

Группировки и перекаты.	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	3
Лазание и перелезание. Канат.	Лазание по гимнастической стенке, канату	2
Передвижение по гимнастической скамейке, по бревну.	Равновесие: Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	2
Произвольное преодоление простых препятствий	способы преодоления препятствий (лазанье по скамейке, перелезание через скамейку, козла, перешагивание через предметы, переползание и т.д.).	2
Полоса препятствий. Козел.	Опорный прыжок: Перелезание через коня.	1
Танцевальные шаги.	- приставные шаги; - подскоки; - шаги польки.	2
КУ: подтягивание из вися (м) и вися лежа (д) П/и «Альпинисты»	- правила выполнения упражнения вис на гимнастической стенке - прямой хват - правила игры	1
Круговая тренировка П/и «Бой петухов»	- выполнение действий в круговой тренировке для закрепления учебного материала - правила игры	1
Совершенствование упражнений: наклон вперед, мост, полушпагат	- выполнение упражнений для развития гибкости	1
Лёгкая атлетика		21
1Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Разновидности ходьбы	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом.	1

	<p>Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.</p> <p>развитие координационных способностей.</p> <p><u>Описывают</u> технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.</p>	
<p>2 Освоение навыков бега с изменением направления движения</p> <p>Овладение навыками метания малого мяча с места на дальность</p>	<p>развитие скоростных и координационных способностей.</p> <p><u>Описывают</u> технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>	1
<p>3 Освоение навыков бега коротким, средним и длинным шагом.</p> <p>П/и «Займи свое место»</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>развитие выносливости</p> <p><u>Применяют</u> беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p>	1
<p>4 Освоение навыков бега в чередовании с ходьбой до 150 м,</p> <p>Овладение навыками метания на заданное расстояние;</p>	<p>развитие координационных и скоростных способностей.</p> <p><u>Выбирают</u> индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p>	1
<p>5 Освоение навыков бега с преодолением препятствий</p> <p>П/и «Ловишка»</p>	<p>развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p><u>Взаимодействуют</u> со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p>	1
<p>6 Освоение навыков бега по размеченным участкам дорожки</p>	<p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p>	1
<p>7 Освоение навыков прыжков на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°;</p> <p>Овладение навыками метания в горизонтальную и вертикальную цель (2×2м) с расстояния 3-4 м.</p>	<p>развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p><u>Закрепляют</u> в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p>	1

<p>8 Освоение навыков прыжков с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; КУ: бег 30м</p>	<p>развитие скоростно-силовых и координационных способностей. <u>Демонстрируют</u> вариативное выполнение метательных упражнений.</p>	1
<p>9 Освоение навыков прыжков в длину с места, с высоты до 30 см</p>		1
<p>10 Освоение навыков прыжков с разбега с приземлением на обе ноги</p>		1
<p>11 Освоение навыков прыжков с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия КУ: прыжки в длину</p>		
<p>12 Освоение навыков прыжков через набивные мячи, верёвочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов</p>		1
<p>13 Освоение навыков челночного бег 3×5 м, 3×10м, Освоение навыков прыжков через длинную неподвижную и качающуюся скакалку</p>		1
<p>14 Равномерный, медленный, до 3-4 мин. Эстафеты с бегом, прыжками и метанием.</p>		1
<p>15 Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. КУ: Челночный бег 3×10 м.</p>		1
<p>16 Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Освоение навыков прыжков многоразовых (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.</p>		1
<p>17 Бег с ускорением от 10 до 15 м. Игры с прыжками с использованием скакалки.</p>		1
<p>18 Метание малого мяча с места на дальность. Прыжки через стволы деревьев, земляные</p>	1	

возвышения и т. п., в парах.		
19 Закрепление навыков прыжков Преодоление естественных препятствий. Овладение навыками броска набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх,		1
20 Овладение навыками броска набивного мяча (0,5кг) на дальность.		1
21 Совершенствование бега: Соревнования (до 60 м).		1
Лыжная подготовка		21
Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъемы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.	<u>Осваивать</u> технику базовых способов передвижения на лыжах. <u>Осваивать</u> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. <u>Выявлять</u> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. <u>Проявлять</u> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. <u>Применять</u> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. <u>Объяснять</u> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. <u>Осваивать</u> технику поворотов, спусков и подъемов. <u>Проявлять</u> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	
ТБ при занятиях лыжами.		1
Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.		2
Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.		2
Повороты переступанием на месте без палок.		1
Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.		1
Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.		2
Игра «На буксире»		1

Игра «Попади в ворота».		1
Повороты переступанием в движении.		2
Эстафеты на лыжах.		2
Подъемы и спуски под уклон. Способы торможения.		2
Передвижение на лыжах до 1км. Развитие выносливости.		1
Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.		1
Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.		1
Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах.		1
Подвижные игры		39
<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»</p> <p>На материале раздела «Лыжные гонки»</p> <p>На материале подвижных и спортивных игр: футбол; баскетбол; волейбол;</p> <p>На материале русских народных игр</p>	<p><u>Осваивать</u> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <u>Излагать</u> правила и условия проведения подвижных игр. <u>Осваивать</u> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <u>Взаимодействовать</u> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <u>Моделировать</u> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <u>Принимать</u> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <u>Осваивать</u> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <u>Проявлять</u> быстроту и ловкость во время подвижных игр. <u>Соблюдать</u> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>	
Бросок и ловля малого мяча. П/и «Вышибалы»		1
Броски и ловля мяча в паре. П/и«Антивышибалы»		1
Ведение мяча на месте и в движении.		1
П/и «Передал-садись», «Передача мяча над головой»		1
Игра «К своим флажкам».		1

П/и «Гонка мячей в колоннах»	1
Игра «Лиса и куры».	1
Игра «Два мороза».	1
Игра «Кто дальше бросит»	1
Игра «Пятнашки»	1
Игра «Прыгающие воробушки».	1
Игра «Метко в цель».	1
Броски и ловля мяча через сетку. П/и «Перекинь мяч»	1
Эстафеты с обручем.	1
Игра «Точный расчет».	1
Игра «Караси и щука»	1
Эстафеты с мячом.	1
Игра «Зайцы в огороде».	1
Русская народная игра «Горелки»	1
Совершенствование бросков и ловли мяча. Разучивание игры в п/б	1
Ловля мяча на месте в парах. П/и «Играй, играй, мяч не теряй».	1
Игра «Попади в обруч».	1
Бросок мяча в кольцо способом «снизу»	2
Бросок мяча в кольцо способом «сверху»	
Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	1
Ловля мяча на месте и в движении.	1
Игра «Мяч в корзину».	1

Ведение мяча на месте. Игра «Мяч водящему».	1
Ведение мяча в движении. Эстафета с мячом.	1
Ведение мяча. П/и «Школа мяча».	1
Игра «У кого меньше мячей».	1
Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча.	1
Игра «Перетягивание прыжками»	1
Игра «Второй лишний»	1
Игра «Вытолкни за круг»	1
Игра «Скакалочка»	1
Игра «Вороны и воробьи»	1
Игра «Мини-футбол»	1
Игра «Точная передача» (Ф/б)	1

Требования к качеству освоения программного материала.

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

1. Знания о физической культуре.

научиться:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня».
- характеризовать связь физической культуры с укреплением здоровья
- сравнивать физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. История появления физических упражнений.

получить возможность научиться:

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

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

2. Способы физкультурной деятельности

научиться:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней гимнастики и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), подбирать одежду и инвентарь, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

получить возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы закаливания
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

3. Физическое совершенствование

научиться:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (стойки, группировки, перекуты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- выполнять передвижение на лыжах
- **демонстрировать уровень физической подготовленности** (см. таб. №1)

таб.№1

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		

Подтягивание на низкой перекладине из виса (м)\виса лежа (д), кол-во раз	4	2 - 3	1	12	4 - 8	2
Прыжок в длину с места, см	155	115 - 135	100	150	110 - 130	90
Наклон вперед, из положения сидя, см	9	3 - 5	1	11	6-9	2
Бег 30 м с высокого старта, с	5,6	6,7 - 6,3	7,5	5,8	6,9 - 6,5	7,6
Челночный бег 3*10 м, с	9,9	10,3 - 10,8	11,2	10,2	10,6 - 11,3	11,7
Бег 1000м, передвижение на лыжах до 1000м	Без учета времени					

получить возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

Планируемые результаты в формировании универсальных учебных действий на уроках физической культуры в 1 классе

Личностные	
У обучающегося будут сформированы	Обучающийся получит возможность для формирования
<p>положительное отношение к уроку окружающего мира, к учебной деятельности;</p> <p>представление о причинах успеха в школе;</p> <p>интерес к учебному материалу;</p> <p>этические чувства (стыда, вины, совести) на основании анализа простых ситуаций;</p> <p>знание основных моральных норм поведения</p>	<p>внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе;</p> <p>первичные умения оценки выполнения упражнений одноклассников на основе заданных критериев успешности учебной деятельности;</p> <p>представления о гражданской идентичности в форме осознания «Я» как гражданина России;</p> <p>представления о ценности здоровьесберегающего поведения.</p>

Регулятивные	
Научится	Получит возможность научиться
<p>принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения;</p> <p>понимать выделенные учителем ориентиры действия в учебном материале (работать по алгоритму);</p> <p>проговаривать вслух последовательность производимых действий, составляющих основу осваиваемой деятельности;</p> <p>оценивать совместно с учителем или одноклассниками результат своих действий, вносить соответствующие коррективы;</p>	<p>адекватно воспринимать оценку своей деятельности учителями, одноклассниками;</p> <p>в сотрудничестве с учителем, классом находить несколько вариантов решения учебной задачи;</p> <p>осуществлять пошаговый контроль по результату под руководством учителя.</p>
Познавательные	
Научится	Получить возможность научиться
<p>осуществлять поиск нужной информации в учебнике и учебных пособиях;</p> <p>понимать знаки, символы, схемы, модели, приведенные в учебнике и учебных пособиях;</p> <p>понимать заданный вопрос, в соответствии с ним строить ответ в устной форме;</p> <p>устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;</p>	<p>ориентироваться на возможное разнообразие способов решения учебной задачи;</p> <p>проводить аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом.</p>
Коммуникативные	
Научится	Получит возможность научиться
<p>принимать участие в работе парами и группами;</p> <p>допускать существование различных точек зрения;</p> <p>договариваться, приходить к общему решению в играх;</p> <p>использовать в общении правила вежливости.</p>	<p>принимать другое мнение и позицию;</p> <p>формулировать собственное мнение и позицию;</p> <p>строить понятные для партнера высказывания;</p> <p>задавать вопросы;</p> <p>адекватно использовать средства устного общения для решения</p>

коммуникативных задач.

2 класс

Тематический план

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов
I	Знания о физической культуре	В процессе уроков
II	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	
III	Физическое совершенствование:	102
1	Гимнастика с элементами акробатики	18
2	Легкая атлетика	21
3	Лыжная подготовка	24
4	Подвижные игры (на материале соответствующих разделов программы)	39
5	Общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	
	Итого:	102

Тематическое планирование по физической культуре, 102 часа

Основное содержание по темам	Характеристика видов деятельности учащихся	Кол-во часов
Знания о физической культуре		
История возникновения физической культуры и спорта	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке, виды соревнований, в которых они участвуют	В процессе уроков
Связь физической культуры с укреплением	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное	

здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).	влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе	
Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека.	Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.	
Способы физкультурной деятельности		
Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека.	Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.	В процессе уроков
Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости.	Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Составление сравнительной таблицы (1–2 класс) с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.). <u>Выполняют</u> контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину с места, наклоны)	
Подвижные игры во время прогулок	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре. <u>Общаться</u> и <u>взаимодействовать</u> в игровой деятельности	
Гимнастика с основами акробатики		18
ТБ на уроках гимнастики. КУ: пресс за 30 с	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперёд в упор присев. ОРУ. Развитие координационных способностей.	1

	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры.	
ОРУ с гимнастическими палками.	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений	1
ОРУ с большими мячами	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений	1
Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	<ul style="list-style-type: none"> - кувырок вперед; - стойка на лопатках согнув ноги; - из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев; - кувырок в сторону <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p>	3
Висы и упоры, силовые способности.	<ul style="list-style-type: none"> - упр. в висе стоя и лёжа; - в висе спиной к г/ 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 лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, г/скамейке - название снарядов. <p>Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.</p>	1
Передвижение по гимнастической стенке, лазание по канату	<ul style="list-style-type: none"> - передвижение по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; - лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; 	1

	<p>-лазание по канату.</p> <p>- признаки правильной осанки.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.</p>	
Передвижение по гимнастической скамейке, по бревну.	<p>-по г/стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног;</p> <p>- перелезание через г/бревно (высота до 60 см)</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок, соблюдают правила безопасности.</p>	1
Комбинация (круговая тренировка) из освоенных элементов на г\стенке, скамейке, бревне	<p>-развитие ловкости и координации движений,</p> <p>Адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, формулируют собственное мнение, проявляют трудолюбие в достижении поставленных целей, управляют эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>	1
Полоса препятствий	<p>- способы преодоления препятствий (лазанье по скамейке, перелезание через скамейку, коня (<i>опорный прыжок</i>), перешагивание через предметы, переползание и т.д.)</p> <p>Описывают технику опорных прыжков и осваивают её,</p>	1
Навыки равновесия. Ходьба по г/скамейке и бревну.	<p>Стойка на двух и на одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по г/скамейке и бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке г/скамейки</p> <p><u>Выявлять</u> характерные ошибки в выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать технику упражнений на г/скамейке и бревне, предупреждают появление</p>	1

	ошибок, соблюдают правила безопасности.	
Танцевальные упражнения	- III позиция ног; - переменный шаг; - шаги польки; - сочетание танцевальных шагов с ходьбой	2
ОРУ с набивным мячом КУ: подтягивание из вися (м) и вися лежа (д)	Знать правильное положение при вися. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений	1
Круговая тренировка П/и «Бой петухов»	- выполнение действий в круговой тренировке для закрепления учебного материала - правила игры	1
Совершенствование упражнений: наклон вперед, мост, полушпагат П/и «Третий лишний»	- способы развития гибкости Описывают состав и содержание	2
Легкая атлетика		21
П/и «Салки-догонялки»	Игра с бегом Развитие скоростных и координационных способностей.	1
П/и «Ловишка»	Игра с бегом <u>Осваивать</u> технику бега различными способами.	1
П/и «Салки с домом»	Игра с бегом <u>Проявлять</u> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <u>Соблюдать</u> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	1
Ходьба различными способами КУ: бег 30 м	- ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным сочетанием рук, коротким, средним, длинным шагом - сочетание различных видов ходьбы: с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам	1

	<p>- развитие координационных способностей</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p>	
Освоение навыков бега, развитие координации.	<p>Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки</p> <p>П/и «Пустое место».</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p>	1
Совершенствование навыков бега, развитие выносливости	<p>- равномерный, медленный бег до 4 мин.</p> <p>- кросс по слабопересеченной местности до 1км</p> <p><u>Осваивать</u> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p><u>Выявлять</u> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p>	3
Совершенствование навыков бега, развитие скоростных качеств. Эстафеты	<p>Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м).</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p>	2
Челночный бег 3x5м, 3x10м Эстафеты с бегом	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p>	2

<p>П/и «Попрыгунчики». Прыжки различными способами.</p>	<p>- на одной, на двух ногах на месте с поворотом на 180, по разметкам; - с зоны отталкивания 60-70см, с высоты до 40см, в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов; Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p>	<p>2</p>
<p>Прыжок в длину с места. П/и «Дальний прыжок».</p>	<p>- технику выполнения прыжка в длину с места; - правила игры «Прыжки через верёвочку» - П/и «Через кочки и пенёчки», Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. <u>Осваивать</u> технику прыжковых упражнений. <u>Выявлять</u> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p>	<p>2</p>
<p>Прыжки со скакалкой.</p>	<p>- прыжки на двух ногах через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многократные до 8 прыжков; - осваивать технику выполнения прыжков на скакалке. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</p>	<p>1</p>
<p>Упражнения с малым мячом.</p>	<p>Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; <u>Усваивать</u> основные термины и понятия в метании и объяснять их назначение</p>	<p>1</p>
<p>Метание малого мяча в цель</p>	<p>в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. <u>Соблюдать</u> правила техники безопасности при метании малого мяча. <u>Проявлять</u> качества силы, быстроты, и координации при метании малого мяча.</p>	<p>1</p>
<p>КУ по прыжкам в длину с места. Метание малого мяча с места на дальность и в цель.</p>	<p>- технику выполнения метания малого мяча на дальность. - в цель (2x2м) с 4-5м</p>	<p>2</p>

Лыжная подготовка		24
Скользкий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км Повороты; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.		
Выбор одежды и обуви для занятий на лыжах	<ul style="list-style-type: none"> - требования к одежде и обуви во время занятий на улице; - значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания; - требования к температурному режиму; - организующие команды и приемы на уроках лыжной подготовки. <p><u>Применять</u> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>	1
Попеременный двухшажный ход без палок и с палками	<ul style="list-style-type: none"> - передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. - как надевать и снимать лыжи (крепления, их виды); - способы передвижения на лыжах. <p><u>Осваивать</u> технику базовых способов передвижения на лыжах. <u>Выявлять</u> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Описывают технику передвижения на лыжах</p>	3
Передвижение на лыжах до 1,5 км.	<p>Уметь использовать при прохождении дистанции разученные способы передвижения на лыжах, спуски, повороты, подъемы.</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие выносливости. 	3
Повороты.	<ul style="list-style-type: none"> - техника поворота переступанием на месте с палками и без палок; - правила игры; - правила проведения эстафет на лыжах. 	2
Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом с палками.	<p>Варьировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p>	1
П/и «На буксире», «Быстрый лыжник»	<ul style="list-style-type: none"> - правила игры; - менять направление движения на лыжах. 	1
Повороты переступанием в движении.	<ul style="list-style-type: none"> - технику поворота в движении; - как использовать изученные способы перемещения на лыжах. 	

Эстафеты на лыжах.	<ul style="list-style-type: none"> - правила лыжных эстафет; - менять направление движения на лыжах; - технику поворота в движении. 	1
Подъемы и спуски с небольших уклонов.	<ul style="list-style-type: none"> - технику спуска в высокой и средней стойке; - подъем «лесенкой»; <p><u>Осваивать</u> технику поворотов, спусков и подъемов.</p>	1
Передвижение на лыжах до 2 км.	<p>Уметь использовать при прохождении дистанции разученные способы передвижения на лыжах, спуски, повороты, подъемы</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие выносливости. <p><u>Проявлять</u> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p>	1
Игра «Попади в ворота», «За мной»	<ul style="list-style-type: none"> - правила игры; - передвижения на лыжах скользящим шагом; - повороты переступанием. 	1
Общеразвивающие упр. стоя на лыжах.	Уверенно стоять на лыжах, уметь переносить тяжесть тела с одной ноги на другую сохраняя равновесие.	1
Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	<u>Осваивать</u> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	1
Спуски в высокой и низкой стойках	<u>Проявлять</u> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. Выявлять и устранять ошибки.	2
Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	<ul style="list-style-type: none"> - высокая стойка; - средняя стойка; - низкая стойка. <p><u>Объяснять</u> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p>	3
Торможение	Знать способы торможения.	2
Подвижные игры		39

<p>- подвижные игры на основе баскетбола</p> <p>- подвижные игры на основе мини-футбола</p> <p>- подвижные игры и национальные виды спорта народов России</p> <p>- на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»</p> <p>- на материале раздела «Легкая атлетика»</p>	<p><u>Излагать</u> правила и условия проведения подвижных игр. <u>Осваивать</u> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <u>Осваивать</u> технические действия из спортивных игр</p> <p><u>Взаимодействовать</u> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх. <u>Моделировать</u> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <u>Принимать</u> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <u>Осваивать</u> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><u>Проявлять</u> быстроту и ловкость во время подвижных игр. <u>Соблюдать</u> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. <u>Осваивать</u> разучиваемые технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. <u>Выявлять</u> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр</p>	
<p>Ловля и передача мяча в движении. Утренняя зарядка.</p> <p>П/и «Вышибалы»</p>		1
<p>Броски в обруч. Тестирование физических способностей.</p>		1
<p>Ведение мяча в движении. Подвижные игры во время прогулок.</p>		1
<p>П/и «Брось - поймай». Правила поведения и безопасность на уроках п/и и с/и.</p>		1
<p>П/и «К своим флажкам».</p>		1
<p>П/и «Перекинь мяч». Олимпийские игры, их история.</p>		1
<p>Игра «Лиса и куры».</p>		1
<p>Игра «Два мороза».</p>		1
<p>Игра «Кто дальше бросит».</p>		1
<p>Игра «Пятнашки».</p>		1
<p>Игра «Прыгающие воробушки».</p>		1
<p>Игра «Метко в цель».</p>		1

Броски и ловля мяча через сетку. Правила проведения эстафет.	1
Эстафеты с обручем.	1
Игра «Точный расчет».	1
Игра «Караси и щука».	1
Эстафеты с мячом.	1
П/и «Охотники и утки», «Зайцы в огороде»	1
Русская народная игра «Горелки»	1
Совершенствование бросков и ловли мяча. Пионербол	1
Ловля мяча на месте в парах. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1
Бросок мяча в кольцо способом «снизу» и «сверху»	2
Совершенствование передачи мяча (снизу, от груди, от плеча).	1
Броски и ловля мяча в паре «Мяч соседу»	1
Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. П/и «Мяч из круга».	1
Игра «Мяч в корзину».	1
Игра «Мяч водящему».	1
Броски и ловля мяча через сетку. П/и «Перекинь мяч».	1
Эстафеты с мячом.	1
П/и «Школа мяча».	1
Подача двумя руками из-за головы, одной рукой через сетку. Пионербол.	3
Игра «У кого меньше мячей».	1
Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по прямой, по дуге. П/и «Гонка мячей»	1

Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема между стойками. П/и «Слалом с мячом»	1
Остановка мяча внутренней частью стопы П/и «Футбольный бильярд»	1
Обучение передаче и приему мяча ногами в паре на месте и в продвижении	1

Требования к качеству освоения программного материала.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 2 класса **должны:**

1. Знания о физической культуре.

научиться:

- ориентироваться в истории возникновения физической культуры и спорта;
- характеризовать связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).
- выполнять специальные упражнения для органов зрения.

получить возможность научиться:

- *сравнивать физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом.*
- *анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья.*
- *анализировать советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей.*

2. Способы физкультурной деятельности

научиться:

- выполнять комплексы упражнений для утренней гимнастики и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить тестирование физических (двигательных)

способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости, подвижные

- проводить подвижные игры во время прогулок

получить возможность научиться:

- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*
- *самостоятельно развивать физические качества.*

3. Физическое совершенствование

научиться:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения и комбинации (из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- выполнять передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможение.
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. таб. №1)

таб.№1

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса (м) виса лежа (д), кол-во раз	4	2 - 3	1	14	6 - 10	3
Прыжок в длину с места, см	165	125 - 145	110	155	125 - 140	100
Наклон вперед, из положения сидя, см	8,5	3 - 5	1	12,5	6 - 9	2
Бег 30м с высокого старта, с	5,4	7,0 - 6,0	7,1	5,6	7,2 - 6,2	7,3
Челночный бег 3x10 м, с	9,1	10 - 9,5	10,4	9,7	10,7 - 10,1	11,2
Бег 1000м, передвижение на лыжах до 1000м	Без учета времени					

получить возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- выполнять на материале спортивных игр элементы футбола, баскетбола, волейбола.

Планируемые результаты в формировании универсальных учебных действий на уроках физической культуры во 2 классе

Личностные	
У обучающегося будут сформированы	Обучающийся получит возможность для формирования
<p>внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к занятиям по курсу «Физическая культура», к школе;</p> <p>ориентация на понимание предложений и оценок учителей и товарищей;</p> <p>понимание причин успеха в учебе;</p> <p>оценка одноклассников на основе заданных критериев успешности учебной деятельности;</p> <p>понимание нравственного содержания поступков окружающих людей;</p> <p>этические чувства (стыда, вины, совести) на основе анализа поступков одноклассников и собственных поступков;</p> <p>представление о своей гражданской идентичности в форме осознания «Я» как гражданина России;</p>	<p>интереса к познанию окружающего мира;</p> <p>ориентации на анализ соответствия результатов требованиям конкретной учебной задачи;</p> <p>самооценки на основе заданных критериев успешности учебной деятельности;</p> <p>чувства сопричастности и гордости за свою Родину и народ;</p> <p>ориентации в поведении на принятые моральные нормы;</p> <p>понимания чувств одноклассников, учителей;</p>
Регулятивные	
Научится	Получит возможность научиться
<p>принимать и сохранять учебную задачу;</p> <p>учитывать выделенные учителем ориентиры действия в учебном материале (работать по алгоритму);</p> <p>принимать установленные правила в планировании и контроле способа решения;</p> <p>осуществлять пошаговый контроль по результату под руководством учителя;</p> <p>вносить необходимые коррективы в действия на основе принятых правил;</p> <p>адекватно воспринимать оценку своей деятельности учителями, одноклассниками;</p>	<p>в сотрудничестве с учителем, классом находить несколько вариантов решения учебной задачи;</p> <p>самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение в конце действия с наглядно-образным материалом.</p> <p>контролировать и оценивать свои действия при работе с наглядно-образным, словесно-образным и словесно-логическим материалом при сотрудничестве с учителем, одноклассниками;</p>

принимать роль в учебном сотрудничестве;	
Познавательные	
Научится	Получить возможность научиться
пользоваться знаками, символами, схемами, моделями, приведенными в учебнике и учебных пособиях; ориентироваться на возможное разнообразие способов решения учебной задачи; устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;	Осуществлять поиск нужного иллюстративного материала в дополнительных источниках литературы, рекомендуемых учителем; Строить небольшие сообщения в устной и письменной форме; Выделять информацию из сообщений разных видов в соответствии с учебной задачей;
Коммуникативные	
Научится	Получит возможность научиться
выбирать адекватные речевые средства в диалоге с учителем, одноклассниками; воспринимать другое мнение и позицию; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться, приходить к общему решению в играх; задавать вопросы, адекватные данной ситуации, позволяющие оценить ее в процессе общения;	ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; учитывать другое мнение и позицию; договариваться, приходить к общему мнению (при работе в паре, группе); контролировать действия партнера: оценивать качество, последовательность действий, выполняемых партнером, производить сравнение данных операций с тем, как бы их выполнил «я сам»; адекватно использовать средства устной речи для решения различных коммуникативных задач. осуществлять самоконтроль.

3 класс

Тематический план

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов
I	Знания о физической культуре	В процессе уроков
II	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	
III	Физическое совершенствование:	102

1	Гимнастика с элементами акробатики	18
2	Легкая атлетика	21
3	Лыжная подготовка	24
4	Подвижные игры (на материале соответствующих разделов программы)	39
5	Общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	
	Итого:	102

Тематическое планирование по физической культуре, 102 часа

Основное содержание по темам	Характеристика видов деятельности учащихся	Кол-во часов
Знания о физической культуре		
Спортивная одежда и обувь	<p>Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.</p> <p>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</p> <p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью</p>	В процессе уроков
Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС	<p>Что такое физическая нагрузка.</p> <p>Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.</p> <p>Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных</p>	

	<p>сокращений.</p> <p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца.</p> <p><u>Выявлять</u> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей от особенностей выполнения физических упражнений</p>	
Основные физические качества	<p>Представление о физических качествах. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p><u>Различать</u> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость)</p> <p><u>Характеризовать</u> показатели физического развития</p> <p><u>Характеризовать</u> показатели физической подготовки.</p>	
Способы физкультурной деятельности		
Составление режима дня.	<p>Режим дня и его планирование</p> <p><u>Составлять</u> индивидуальный режим дня.</p>	В процессе уроков
Закаливание	<p>Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.</p> <p>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</p> <p>Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>	
Физкультминутки	<p>Оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности, в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p><u>Отбирать</u> и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p>	

Гимнастика с основами акробатики		18
Строевые упражнения ТБ на уроках гимнастики.	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».	1
Совершенствование ОРУ с г/ палками.	- перестроение из шеренги в колонну и обратно; - выполнение упражнений с гимнастическими палками под счет учителя.	1
ОРУ с большими мячами	показ и выполнение упражнений с большими мячами	1
Освоение акробатических упражнений	- перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; - 2-3 кувырка вперед; - стойка на лопатках; - мост из положения лёжа на спине - развитие координационных способностей	3
Освоение висов и упоров	- упр. в висе стоя и лёжа; - в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; - вис на согнутых руках; на канате, - упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на г/скамейке, в упоре на коне, бревне; развитие силовых и координационных способностей	1
Лазанье по канату. Передвижение по гимнастической стенке.	- передвижение по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; - лазанье по канату Развитие координационных и силовых способностей	1
Передвижение по гимнастической скамейке, по бревну.	- способы передвижения по гимнастической скамейке (ходьба, подтягивание руками лежа на животе, перемещение на четвереньках).	1
Комбинации из освоенных элементов на г/стенке, г\скамейке, бревне	Уметь найти свой способ преодоления препятствий.	2

Опорный прыжок. Преодоление полосы препятствий	- способы преодоления препятствий (лазание по скамейке, перелезание через скамейку, коня, перешагивание через предметы, переползание и т.д.).	2
Ходьба по гимнасти-ческой скамейке, бревну	Ходьба приставными шагами, ходьба по бревну (высота до 1м) - повороты на носках и одной ноге, приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед	2
Танцевальные шаги, развитие координации движений	- шаги галопа в парах, польки; - сочетание изученных танцевальных шагов - русский медленный шаг	3
Легкая атлетика		21
Эстафеты с прыжками	Правила эстафет <u>Соблюдать</u> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	1
П/и «Метатели»	Правила игры	1
Игры с прыжками и осаливанием	Правила игры	1
Ходьба различными способами и развитие координационных способностей	- ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы - сочетание различных видов ходьбы с преодолением 3-4 препятствий Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по чсс. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по ФК	1
Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	Совершенствовать: - технику бега с изменением направления движения по указанию учителя; Знать: - бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами левым и правым боком вперед, с захлестыванием голени	1

	<p>назад</p> <p>- П/и «Через кочки и пенёчки», «Пустое место».</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения</p>	
Совершенствование навыков бега, развитие выносливости	<p>- равномерный, медленный бег до 5 мин</p> <p>- кросс по слабопересеченной местности до 1км</p>	2
Совершенствование навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	<p>- бег в коридорчике 30-40см из различных и.п., с изменением скорости, с прыжками через условные рвы,</p> <p>- эстафеты</p> <p>«Встречная эстафета» (расстояние 10-20м), «Круговая эстафета» (расстояние 15-30м),</p> <p>- бег с ускорением от 20 до 30м</p> <p>- соревнования (до 60м)</p>	2
Эстафеты с бегом на скорость Челночный бег 3x10м	<p><u>Описывать</u> технику беговых упражнений.</p> <p>Развитие скоростных способностей.</p> <p><u>Осваивать</u> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p>	1
Освоение навыков прыжков Попрыгунчики	<p>-на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180, по разметкам, в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления. Многоскоки. Прыжок в длину с места, с разбега.</p>	1
Дальний прыжок КУ	<p>- в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см, с высоты до 60см,</p> <p>- в высоту с 4-5 шагов разбега,</p> <p>- многоразовые (до 10 прыжков)- технику выполнения прыжка в длину с места;</p> <p>Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.</p> <p>- правила игры «Прыжки через верёвочку»</p>	1

	<u>Проявлять</u> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.	
Прыжки со скакалкой.	<ul style="list-style-type: none"> - на одной, на двух ногах на месте - с поворотом на 180, по разметкам; - прыжки на двух ногах через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многократные до 8 прыжков; <p><u>Соблюдать</u> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. <u>Выявлять</u> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p>	1
Упражнения с малым мячом.	<ul style="list-style-type: none"> - метание мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и на заданное расстояние; <p><u>Усваивать</u> основные термины и понятия в метании и объяснять их назначение. <u>Соблюдать</u> правила техники безопасности при метании малого мяча. <u>Проявлять</u> качества силы, быстроты, и координации при метании малого мяча</p>	1
Метание малого мяча в цель	<ul style="list-style-type: none"> - технику выполнения метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5м <p><u>Описывать</u> технику метания малого мяча. <u>Осваивать</u> технику метания малого мяча.</p>	1
КУ по бегу 30 м	<ul style="list-style-type: none"> - технику бега; - технику ускорения на короткие дистанции; - высокий старт; - технику финиша. 	1
Равномерный, медленный бег до 5 мин.	<ul style="list-style-type: none"> - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции. 	1
КУ по прыжкам в длину с места. Футбол	<p>Технику прыжка по фазам.</p> <p>Правила игры.</p>	1
Игры с прыжками с использованием скакалки. Футбол	<ul style="list-style-type: none"> - прыжки со скакалкой на месте; - в движении; 	1

	<ul style="list-style-type: none"> - прыжки со скакалкой в парах; - игры со скакалкой. 	
<p>Метание малого мяча с места на дальность, в цель.</p> <p>Пионербол</p>	<ul style="list-style-type: none"> - технику выполнения метания малого мяча на дальность. - технику выполнения метания малого мяча в цель; - игра с метанием по катящемуся баскетбольному мячу 	1
<p>Бросок набивного мяча (1 кг)</p> <p>Пионербол</p>	<ul style="list-style-type: none"> - бросок набивного мяча из положения стоя двумя руками от груди, - из-за головы вперед-вверх, - снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние 	1
Лыжная подготовка		24
ТБ, организующие команды и приемы на уроках лыжной подготовки.	<ul style="list-style-type: none"> - требования к одежде и обуви во время занятий на улице; - значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания; - требования к температурному режиму. <p><u>Осваивать</u> технику базовых способов передвижения на лыжах. <u>Применять</u> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>	1
Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками	<ul style="list-style-type: none"> - передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. - как надевать и снимать лыжи (крепления, их виды); - способы передвижения на лыжах. <p><u>Выявлять</u> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p>	3
Передвижение на лыжах до 1,5 км.	<p>Уметь использовать при прохождении дистанции разученные способы передвижения на лыжах, спуски, повороты, подъемы.</p> <p><u>Проявлять</u> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p>	3
Повороты на месте и в движении.	<ul style="list-style-type: none"> - технику поворота переступанием на месте с палками и без палок; - правила игры; - правила проведения эстафет на лыжах. <u>Проявлять</u> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. 	1

Совершенствование скользящего шага с палками.	- технику передвижения на лыжах скользящим шагом с палками.	1
Игра «На буксире»	- правила игры; - менять направление движения на лыжах.	1
Повороты переступанием в движении.	- технику поворота в движении; - как использовать изученные способы перемещения на лыжах.	1
Эстафеты на лыжах.	- правила лыжных эстафет; - менять направление движения на лыжах; - технику поворота в движении.	1
Подъемы и спуски с небольших уклонов.	- технику спуска в высокой и средней стойке; - подъем «лесенкой»; - правила игры.	1
Передвижение на лыжах до 1,5-2 км.	Уметь использовать при прохождении дистанции разученные способы передвижения на лыжах, спуски, повороты, подъемы. Варьировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	1
Игра «Попади в ворота».	- правила игры; - передвижения на лыжах скользящим шагом; - повороты переступанием.	1
Общеразвивающие упр-ия стоя на лыжах.	Уверенно стоять на лыжах, уметь переносить тяжесть тела с одной ноги на другую сохраняя равновесие.	1
Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	Варьировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	1
Спуски с горы с изменяющимися стойками на лыжах	- высокая стойка; - средняя стойка; - низкая стойка. <u>Проявлять</u> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	2

Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	<ul style="list-style-type: none"> - высокая стойка; - средняя стойка; - низкая стойка. <p><u>Проявлять</u> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.</p>	2
Торможение	<p>Знать способы торможения <u>Объяснять</u> технику выполнения торможения</p> <p><u>Осваивать</u> технику торможения</p> <p>Выявлять и устранять ошибки.</p>	3
Подвижные игры		36
<ul style="list-style-type: none"> - подвижные игры на основе баскетбола - подвижные игры на основе мини-футбола - подвижные игры и национальные виды спорта народов России - на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики» - на материале раздела «Легкая атлетика» 	<p><u>Излагать</u> правила и условия проведения подвижных игр. Использовать п\и для активного отдыха. <u>Осваивать</u> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <u>Взаимодействовать</u> в процесса совместной игровой деятельности. <u>Моделировать</u> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <u>Принимать</u> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <u>Осваивать</u> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <u>Проявлять</u> быстроту и ловкость во время подвижных игр. <u>Соблюдать</u> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. <u>Осваивать</u> разучиваемые технические действия из спортивных игр. <u>Осваивать</u> технические действия из спортивных игр.</p> <p>технические действия в игровой деятельности. <u>Осваивать</u> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. <u>Выявлять</u> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр</p>	
П\и «Удочка»		1
П\и «Пятнашки»		1
П\и «Быстро и точно»		1
Правила поведения и безопасность на занятиях п\и и с\и П\и «Снайперы»		1
Игра «Пустое место»		1

П/и «Космонавты» Олимпийские игры, их история.	1
Игра «Волк во рву».	1
Игра «Два мороза».	1
Игра «Белые медведи»	1
Игра «Прыжки по полосам».	1
Игра «Метко в цель».	1
Игра «Кто дальше бросит»	1
Правила проведения эстафет.	1
Эстафеты с обручем.	1
Игра «Точный расчет».	1
Игра «Караси и щука»	1
Эстафеты с мячом.	1
Игра «Охотники и утки».	1
Игра «Гонка мячей по кругу».	1
Игра «Вызови по имени».	1
Игра «Овладей мячом».	1
Броски по воротам с 3-4м (гандбол) и в цель	1
Игра «Подвижная цель».	1
Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	1
Игра «Мяч ловцу»	1
Игра «Перестрелка».	1

Игра «Борьба за мяч».	1
П\и «Мини-баскетбол»	2
П\и «Игры с ведением мяча».	1
Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
Ведение мяча с изменением направления	1
Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча.	1
Игра Пионербол	2
Эстафеты с гимнастическим обручем	1
Игра «Мяч капитану».	1

Требования к качеству освоения программного материала.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 3 класса **должны:**

1. Знания о физической культуре.

научиться:

- подбирать состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- характеризовать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость и равновесие.
- проводить оздоровительные занятия в режиме дня для укрепления сердечно-сосудистой системы

получить возможность научиться:

- *определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.*
- *различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость)*
- *выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей от особенностей выполнения физических упражнений*

2. Способы физкультурной деятельности

научиться:

- составлять режима дня.
- простейшим закаливающим процедурам

- оздоровительным занятиям в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)

получить возможность научиться:

- составлять индивидуальный режим дня
- оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур
- отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток

3. Физическое совершенствование

научиться:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения и комбинации (из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- выполнять передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможение.
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. таб. №1)

таб.№1

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса (м)\виса лежа (д), кол-во раз	5	3 - 4	1	16	7 - 11	3
Прыжок в длину с места, см	175	130 - 150	120	160	135 - 150	110
Наклон вперед, из положения сидя, см	7,5	3 - 5	1	13	6 - 9	2
Бег 30м с высокого старта, с	5,1	6,7 – 5,7	6,8	5,3	6,9 - 6,0	7,0

Челночный бег 3x10 м, с	8,8	9,9 – 9,3	10,2	9,3	10,3 - 9,7	10,8
Бег 1000м, передвижение на лыжах до 1000м	Без учета времени					

получить возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *выполнять на материале спортивных игр элементы футбола, баскетбола, волейбола.*

Планируемые результаты в формировании универсальных учебных действий на уроках физической культуры в 3 классе

Личностные	
У выпускника будут сформированы	Получит возможность для формирования
<p>внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к физической культуре.</p> <p>ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности.</p> <p>способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности.</p> <p>основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.</p> <p>ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.</p> <p>установка на здоровый и безопасный образ жизни.</p>	<p>внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к физической культуре, понимания необходимости в занятиях физической культурой</p> <p>адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности</p> <p>положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика».</p> <p>развивать мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы.</p> <p>установки на здоровый и безопасный образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках.</p>
Регулятивные	
Выпускник научится	Получит возможность научиться
<p>принимать и сохранять учебную задачу</p> <p>учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем</p> <p>планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и</p>	<p>в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи</p> <p>осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия.</p> <p>самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия</p>

<p>условиями ее реализации.</p> <p>осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату</p> <p>адекватно воспринимать оценку учителя</p> <p>вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок</p>	<p>и вносить необходимые коррективы в исполнение</p>
<p>Познавательные</p>	
<p>Выпускник научится</p>	<p>Получит возможность научиться</p>
<p>осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы</p> <p>устанавливать причинно-следственные связи</p> <p>строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте.</p> <p>устанавливать аналогии</p>	<p>осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета</p> <p>осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий</p> <p>строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей</p>
<p>Коммуникативные</p>	
<p>Выпускник научится</p>	<p>Получит возможность научиться</p>
<p>допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и в играх</p> <p>учитывать разные мнения и стремиться к координации разных позиций в сотрудничестве</p> <p>договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов</p> <p>строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет</p> <p>контролировать действия партнера по игре</p> <p>использовать речь для регуляции своего действия</p> <p>адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач.</p>	<p>продуктивно решать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников</p> <p>задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером</p> <p>осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь</p> <p>адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности</p> <p>адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.</p>

4 класс

Тематический план

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов
I	Знания о физической культуре	В процессе уроков
II	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	
III	Физическое совершенствование:	102
1	Гимнастика с элементами акробатики	18
2	Легкая атлетика	21
3	Лыжная подготовка	24
4	Подвижные игры (на материале соответствующих разделов программы)	39
5	Общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	
	Итого:	102

Тематическое планирование по физической культуре, 102 часа

Основное содержание по темам	Характеристика видов деятельности учащихся	Кол-во часов
Знания о физической культуре		
ТБ на уроках физической культуры	- правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры; - гигиенические и эстетические требования к подбору одежды и обуви для занятий ФК.	В процессе уроков
Влияние физических упр. на телосложение и состояние организма человека.	Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и	

	расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности.	
Как оборудовать спортивный уголок дома.	Как совместно с родителями организовать место для занятий физическими упражнениями	
Способы физкультурной деятельности		
Составление режима дня.	Режим дня и его планирование <u>Составлять</u> индивидуальный режим дня.	В процессе уроков
Закаливание	Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников	
Влияние физической нагрузки на сердце	Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. <u>Отбирать</u> и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.	
Гимнастика с основами акробатики		
ТБ на уроках гимнастики Освоение ОРУ	- правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики; - строевые действия в шеренге и колонне; - выполнение строевых команд.	1
Освоение акробатических упражнений	Кувырок назад, кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно	3
Висы и упоры	- упор стоя на коленях - Вис завесом - вис на согнутых руках, согнув ноги	1

	<p>-на гимнастической стенке вис прогнувшись</p> <p>-подтягивание в висте</p> <p>-поднимание ног в висте</p>	
Лазанье, перелезание	<p>Перелезание через препятствия</p> <p>- лазанье по канату в три приема</p> <p>Развитие координационных и силовых способностей</p>	1
Передвижения по г/стенке, г\скамейке, бревну	Уметь найти свой способ преодоления препятствий.	2
Передвижение по гимнастической скамейке, по бревну.	- способы передвижения по гимнастической скамейке (ходьба, подтягивание руками лежа на животе, перемещение на четвереньках).	2
Опорные прыжки	<p>Опорные прыжки на горку из гим. матов, коня, козла,</p> <p>-вскок в упор стоя и соскок взмахом рук</p>	3
Преодоление препятствий	Уметь найти свой способ преодоления препятствий.	4
Танцевальные шаги, Совершенствование строевых упражнений	<p>Совершенствование</p> <p>- 1,2 позициног,приставные шаги;</p> <p>Сочетание шагов галопа и польки</p> <p>-Элементы народных танцев</p>	1
Легкая атлетика		21
ТБ на уроках физической культуры Эстафеты с прыжками	<p>Правила эстафет</p> <p>- правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры; - гигиенические и эстетические требования к подбору одежды и обуви для занятий ФК.</p>	1
П/и «Метатели»	Правила игры	1
Игры с прыжками и осаливанием	Правила игры	1
Ходьба различными способами и	- ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы	1

	<p>- сочетание различных видов ходьбы с преодолением 3-4 препятствий</p> <p>развитие координационных способностей</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p> <p>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по час. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по ФК</p>	
Сочетание различных видов бега в разминке	<p>- технику бега</p> <p>- бег строем или группой, на месте, с высоким подниманием бедра, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через предметы из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения.</p> <p>П/и «Через кочки и пенечки», «Пустое место».</p>	1
Бег коротким, средним и длинным шагом. КУ: бег 30м	<p>- бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами левым и правым боком вперед, с захлестыванием голени назад</p>	1
Бег с максимальной скоростью с высокого старта.	<p>-бег в коридорчике 30-40 см с макс. скоростью до 60м., с изменением скорости</p> <p>- ускорение.</p>	1
Бег в чередовании с ходьбой до 6-8 мин.	<p>- понятия медленный, средний и быстрый темп бега;</p> <p>-равномерный бег с изменяющимся интервалом отдыха</p>	1
Бег с преодолением препятствий	<p>- бег с высоким подниманием бедра;</p> <p>- способы преодоления препятствий;</p> <p>-приставными шагами правым, левым боком вперед</p>	1
Прыжки с места и разбега	<p>В длину и высоту с разбега</p> <p>Многоскоки (3, 5, 10)</p> <p>чередование прыжков в длину с места в полную силу и впольсилы (на точность</p>	1

	приземления);	
Освоение навыков прыжков, развитие скоростно –силовых и координационных способностей	- Прыжки на заданное расстояние по ориентирам; на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30 см. с высоты 70см. с поворотом в воздухе на 90 -120* с точным приземлением в квадрат	1
Эстафеты с прыжками	- прыжки на двух ногах через скакалку; -игры с прыжками и осаливанием -эстафеты	1
Упражнения с малым мячом.	- метание мяча из-за головы левой и правой рукой; - бросок и ловля мяча в парах через сетку; - технику метания малого мяча на дальность	1
Бросок набивного мяча 1кг.	-двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд – вверх. -правила игры «Кто меткий?»	1
Челночный бег 3x10м	<u>Описывать</u> технику беговых упражнений. Развитие скоростных способностей. <u>Осваивать</u> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	1
КУ по бегу 30 м	- технику бега; - технику ускорения на короткие дистанции; - высокий старт; - технику финиша.	1
Равномерный, медленный бег до 6-8 мин.	- понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции.	1
КУ по прыжкам в длину с места. Футбол	Технику прыжка по фазам. Правила игры.	1
Игры с прыжками с использованием скакалки. Футбол	- прыжки со скакалкой на месте; - в движении;	1

	<ul style="list-style-type: none"> - прыжки со скакалкой в парах; - игры со скакалкой. 	
<p>Метание малого мяча с места на дальность, в цель.</p> <p>Пионербол</p>	<ul style="list-style-type: none"> - технику выполнения метания малого мяча на дальность. - технику выполнения метания малого мяча в цель; - игра с метанием по катящемуся баскетбольному мячу 	1
<p>Броски набивного мяча (1 кг)</p> <p>Пионербол</p>	<ul style="list-style-type: none"> - бросок набивного мяча из положения стоя двумя руками от груди, - из-за головы вперед-вверх, - снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние 	1
Лыжная подготовка		24
ТБ при занятиях лыжной подготовкой	<ul style="list-style-type: none"> - требования к одежде и обуви во время занятий на улице; - значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания; - требования к температурному режиму. 	1
Попеременный двухшажный ход	<p>Знать:</p> <p>Технику передвижения на лыжах.</p>	3
Повороты на месте и в движении.	<ul style="list-style-type: none"> - технику поворота переступанием на месте с палками и без палок; - правила игры; - правила проведения эстафет на лыжах. <p><u>Проявлять</u> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.</p>	1
Передвижение на лыжах до 1,5-2,5 км.	<p>Уметь использовать при прохождении дистанции разученные способы передвижения на лыжах, спуски, повороты, подъемы.</p> <p><u>Проявлять</u> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p>	3
Совершенствовать передвижение на лыжах скользящим шагом с палками	<ul style="list-style-type: none"> - передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. - как надевать и снимать лыжи (крепления, их виды); - способы передвижения на лыжах. 	1

	<u>Выявлять</u> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	
Игра «На буксире»	- правила игры; - менять направление движения на лыжах.	1
Повороты переступанием в движении.	- технику поворота в движении; - как использовать изученные способы перемещения на лыжах.	1
Эстафеты на лыжах.	- правила лыжных эстафет; - менять направление движения на лыжах; - технику поворота в движении.	1
Подъемы и спуски с небольших уклонов.	- технику спуска в высокой и средней стойке; - подъем «лесенкой»; - правила игры.	1
Передвижение на лыжах до 2,5 км.	Уметь использовать при прохождении дистанции разученные способы передвижения на лыжах, спуски, повороты, подъемы. Варьировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	1
Игра «Попади в ворота».	- правила игры; - передвижения на лыжах скользящим шагом; - повороты переступанием.	1
Общеразвивающие упр-ия стоя на лыжах.	Уверенно стоять на лыжах, уметь переносить тяжесть тела с одной ноги на другую сохраняя равновесие.	1
Спуски в высокой и низкой стойках	- высокая стойка; - средняя стойка; - низкая стойка. <u>Проявлять</u> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	3
Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	- высокая стойка; - средняя стойка; - низкая стойка.	3

	<u>Проявлять</u> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	
Торможение	Знать способы торможения <u>Объяснять</u> технику выполнения торможения <u>Осваивать</u> технику торможения Выявлять и устранять ошибки.	2
Подвижные игры		36
- подвижные игры на основе баскетбола - подвижные игры на основе мини-футбола, гандбола - подвижные игры и национальные виды спорта народов России - на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики» - на материале раздела «Легкая атлетика»		
П\и «Удочка»		1
П\и «Пятнашки»		1
П\и «Быстро и точно»		1
Правила поведения и безопасность на занятиях п\и и с\и П\и «Снайперы»		1
«К своим флажкам».		1
П\и «Космонавты» Олимпийские игры, их история.		1
Совершенствование навыков бега, развитие скоростно-силовых способностей «Кто быстрее»		1
Игра «Два мороза».		1
Игры на совершенствование метания на дальность и точность, скоростно-силовых способностей		1
Совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно – силовых способностей, «Салки – догонялки», Салки «Ноги навесу»		2
Игра «Волк во рву»		1
Совершенствование метания		1

Игра «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель»	
Правила проведения эстафет.	1
Овладение элементами баскетбола: ловля, броски, передачи, ведение мяча	1
Эстафеты с ведением мяча	1
Совершенствование ловли мяча.	1
Пионербол	1
Комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико – тактическими взаимодействиями	1
Игра «Вызови по имени».	1
Игра «Овладей мячом».	2
Броски по воротам с 3-4м (гандбол) и в цель	1
Игра «Подвижная цель».	1
Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	1
Игра «Мяч ловцу»	1
Игра «Перестрелка».	1
Игра «Борьба за мяч».	1
П\и «Мини-баскетбол»	2
П\и «Игры с ведением мяча».	1
Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча.	1
Игра «Мини-гандбол».	3
Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча.	1
Игра Пионербол	2

Требования к качеству освоения программного материала.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 4 класса **должны:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

получить возможность научиться:

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»;
- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

2. Способы физкультурной деятельности

научиться:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней гимнастики и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), подбирать одежду и инвентарь, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

получить возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

3. Физическое совершенствование

научиться:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
 - выполнять акробатические упражнения (стойки, группировки, перекаты);
 - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
 - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- **демонстрировать уровень физической подготовленности** (см. таб. №1)

демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см Сгибание рук в висе лежа, кол-во раз	130 5	125 4
К выносливости	Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1,5 км	Без учета времени Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3x10 с	11,0	11,5

Планируемые результаты в формировании универсальных учебных действий на уроках физической культуры в 4 классе

Личностные	
У выпускника будут сформированы	Получит возможность для формирования
<p>внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к физической культуре.</p> <p>ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности.</p> <p>способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности.</p> <p>основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.</p> <p>ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.</p> <p>установка на здоровый и безопасный образ жизни.</p>	<p>внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к физической культуре, понимания необходимости в занятиях физической культурой</p> <p>адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности</p> <p>положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика».</p> <p>компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности.</p> <p>развивать мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы.</p>

<p>эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им</p>	<p>установки на здоровый и безопасный образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках.</p> <p>эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия</p>
<p>Регулятивные</p>	
<p>Выпускник научится</p>	<p>Получит возможность научиться</p>
<p>Принимать и сохранять учебную задачу</p> <p>Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем</p> <p>Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане</p> <p>Учитывать правило в планировании и контроле способа решения</p> <p>Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату</p> <p>Адекватно воспринимать оценку учителя</p> <p>Оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки</p> <p>Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок</p>	<p>в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи</p> <p>осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия.</p> <p>самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.</p>
<p>Познавательные</p>	
<p>Выпускник научится</p>	<p>Получит возможность научиться</p>
<p>Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы</p> <p>Устанавливать причинно-следственные связи</p> <p>Строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях</p> <p>Устанавливать аналогии</p>	<p>осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и интернета</p> <p>осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий</p> <p>строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей</p>
<p>Коммуникативные</p>	

Выпускник научится	Получит возможность научиться
<p>допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии</p> <p>учитывать разные мнения и стремиться к координации разных позиций в сотрудничестве</p> <p>формулировать собственное мнение и позицию</p> <p>договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов</p> <p>строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет</p> <p>задавать вопросы</p> <p>контролировать действия партнера</p> <p>использовать речь для регуляции своего действия</p> <p>адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач.</p>	<p>продуктивно решать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников</p> <p>задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером</p> <p>осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь</p> <p>адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности</p> <p>адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.</p>

Учебно – методический комплекс:

1. Лях В.И. Физическая культура. 1- 4 класс. Просвещение, 20013
2. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 1–4 классы. М., 2010
3. Лях В.И., Зданевич А.А Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов. М., Просвещение, 2011

Материально-техническое обеспечение учебного предмета

Д – демонстрационный экземпляр;

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы;

П – комплект, необходимый для работы в группах.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
1	Основная литература для учителя	
1.1	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Ляха В.И. 1-4 классы: пособие для	Д

	учителей общеобразовательных учреждений/В.И.Лях.- М.: Просвещение, 2011	
1.2	Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа. /Сост. Е.С. Савинов/ - М: Просвещение, 2010	Д
1.3	Физическая культура 1-4 классы В.И. Лях. М: Просвещение 2012	Ф
1.4	Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы \Верхлин В.Н., Воронцов К.А.- М: ВАКО, 2012	К
2	Учебно-практическое оборудование	
1	Стенка гимнастическая	П
2	Мат гимнастический	Ф
3	Обруч	П
4	Кегли	П
5	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)	П
6	Мячи: набивные весом 1, 2 кг, малый мяч теннисный, баскетбольные, волейбольные, футбольные	П
6	Сетка волейбольная	К
7	Скакалка	П
8	Конусы	П
9	Гантели	П
10	Бадминтон	П
11	Рулетка измерительная	К
12	Щит баскетбольный тренировочный	П
13	Жилетки игровые с номерами	П
14	Гимнастические палки	П

15	Коврики гимнастические	П
----	------------------------	---