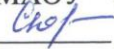
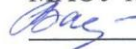


«Согласовано»
Руководитель МО учителей
спортивно-прикладного направления
МАОУ «МБЛ»
 /Сюсюкина Е.Н./
Протокол МО № 1 от
«29» августа 2018г.

«Согласовано»
Заместитель директора по науке
МАОУ МБЛ
 /Заносиенко Е.В./
«29» августа 2018г.

«Утверждаю»
Директор МАОУ МБЛ
 /Сыромолотова Г.Я./
Приказ № 273 от
«01» сентября 2018г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура»

1-4 класс

2018-2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» 1-4 классы согласована на методическом объединении учителей спортивно-прикладного направления (пр №1 от 29.08.2018 г.), согласована заместителем директора по УР Курашовой М. А. 29.08.2018 г., рекомендована к утверждению на педагогическом совете №1 от 30.08.2018 г., утверждена приказом по ОУ №273 от 01.09.2018 г.).

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре для 1-4 классов составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
- Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура. М.: Просвещение, 2012;
- УМК «Физическая культура. Предметная линия учебников А.П.Матвеева» Москва «Просвещение» 2014.
- Требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте;
- Образовательной программы начального общего МАОУ «Медико-биологический лицей» на 2018-2022 г.г.

Рабочая программа составлена для учащихся 1-4 классов муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Медико-биологический лицей».

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определённых знаний, двигательных умений и навыков.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

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

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных способностей, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

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

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В 1-4 классах учащиеся в процессе занятий физической культурой укрепляют здоровье, совершенствуют физические качества, осваивают определенные двигательные действия, активно развивают мышление, творчество и самостоятельность с учетом индивидуальных и возрастных особенностей. Кроме того, в классе осуществляется подготовка учеников с высокими показателями физического развития и физической подготовки к спортивным соревнованиям, смотрам, эстафетам.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью

Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

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

Согласно Федеральному государственному стандарту начального общего образования на изучение всех учебных тем программы по физической культуре отводится 408 часов из расчета 3 часа в неделю с 1 по 4 классы, которые реализуются за счет урочной деятельности, либо 2 часа за счет урочной деятельности и 1 час внеурочной деятельности.

Общая итоговая отметка по физкультуре складывается с учетом

- текущих и итоговых проверок знаний учащихся по физической культуре,
- степени овладения играми,
- усвоения техники двигательных умений и навыков, предусмотренных программой,
- уровня владения видами самостоятельных занятий,
- выполнения учебных нормативов.

За качество выполнения всех видов упражнений, в том числе и игр, устанавливаются следующие критерии оценок.

- Оценка «5» -упражнение выполнено без ошибок, четко, легко, уверенно. В играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей.
- Оценка «4» -упражнение выполнено правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, допускались незначительные ошибки. В играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно пользовался изученными движениями для достижения необходимых результатов.

- Оценка «3» -упражнение выполнено, но с большим напряжением, допущено несколько значительных ошибок. В играх учащийся показал лишь знание основных правил, но не всегда умело пользовался изученными движениями.
- Оценка «2» -упражнение выполнено неправильно, неоднократно допускались значительные ошибки. В игре учащийся показал незнание правил, неумение играть.

При оценивании принимаются во внимание индивидуальные особенности детей: принадлежность к разным медицинским группам, особенности конституции тела, уровень физического развития, последствия заболеваний и др.

В программу включены учебные нормативы. Учитель при определении отметки успеваемости ориентируется на них.

Проверка у учащихся знаний по физической культуре и гигиенических требований проводится путём опроса с выставлением дифференцированной оценки. При неполных или неправильных ответах учитель даёт дополнительные разъяснения учащимся.

Проверка выполнения домашних заданий (подготовка спортивной формы, лыжного инвентаря, повторение упражнений и др.) осуществляется систематически в течение учебного года.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам, занимаются на уроках совместно со школьниками основной группы по общей программе, но в учебной работе осуществляется к ним индивидуальный подход: в выборе упражнений, количество их повторений, обращается внимание на определение объёма физической нагрузки, не допускается сдача нормативов.

Отметка успеваемости учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам, проводится на общих основаниях, за исключением тех игр и физических упражнений, которые обучающимся противопоказаны по заключению врача.

В первом классе оценки не ставятся.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у учащихся универсальных способностей (компетенций).

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг»;
- формировать положительное отношение к урокам физкультуры;
- учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни;
- доброжелательно относиться к партнёрам по игре;
- первичные умения оценки результатов;
- находить выходы из спорных ситуаций.
- стремиться одержать победу в игре;
- освоение роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению;
- оценивать жизненные ситуаций и поступки;
- адекватная позитивная самооценка;
- проявлять познавательный интерес к изучению предмета;

- освоение личностного смысла учения, желания продолжать свою учебу.
- знать основные морально-эстетические нормы;
- ориентироваться на выполнение моральных норм.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре;
- принимать инструкцию педагога и четко следовать ей;
- определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- уметь оценивать правильность выполнения действия;
- вносить необходимые коррективы с учетом сделанных ошибок, под руководством учителя;
- использовать в своей деятельности спортивное оборудование и инвентарь;
- следовать режиму организации учебной деятельности;
- соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем;
- оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении.
- планировать действия в соответствии с поставленной задачей;
- самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий;
- уметь оценивать правильность выполнения действия вносить коррективы в действия после его завершения на основе оценки и с учетом сделанных ошибок;
- осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения;
- планировать действия в соответствии с поставленной задачей;
- обнаруживать проблему самостоятельно и планировать действия по её решению;
- определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку;
- самостоятельное планирование деятельности, как по развитию успеха, так и по преодолению ситуации не успешности.

Познавательные УУД:

- ознакомление с ролью и значением уроков физической культуры, с требованиями к одежде, обуви, с правилами поведения во время занятий, с правилами подвижных игр;
- ознакомление с выполнением организующих и строевых команд, разминки, ходьбы, бега, с техникой выполнения физических упражнений, с техникой выполнения акробатических упражнений, техникой лыжных ходов, сдачей тестов и контрольных нормативов;
- определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания;
- отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим задавать вопросы, находить нужную информацию в учебнике;
- сравнивать и группировать упражнения, самостоятельно выполнять упражнения их по установленному образцу;

- наблюдать и делать самостоятельные простые выводы;
- знать и соблюдать правила ТБ;
- контролировать и оценивать свои действия;
- использовать общие приемы решения задач;
- умение анализировать абстрактные понятия, устанавливать закономерности.
- проявление доброжелательного отношения при объяснении ошибок;
- характеристика явлений, действий и поступков их объективная оценка, на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок и отбор способов их исправления ;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и учителем;
- осуществление анализа действия учителя и сверстников;
- оценка красоты телосложения и осанки;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; бережное отношение с инвентарём;
- практика составления распорядка дня и практику самостоятельного выполнения комплексов общеразвивающих и специальных упражнений пловца в домашних условиях.

Коммуникативные УУД:

- уметь договариваться и приходить к общему решению в игре;
- участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;
- взаимодействовать со сверстниками в игре;
- контролировать действия партнера, осуществлять взаимный контроль;
- формулировать свои затруднения и обращаться за помощью;
- взаимодействовать друг с другом, соблюдая правила безопасности;
- определять общую цель и пути её достижения;
- владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения;
- поддерживать друг друга;
- следить за безопасностью друг друга;
- радоваться успехам одноклассников.
- взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и помощи, дружбы и толерантности;
- выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);
- отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета;
- понимать точку зрения другого;
- оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций;
- выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);
- отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений;
- критично относиться к своему мнению. Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций;

участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Предвидеть последствия коллективных решений; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом, взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и помощи, дружбы и толерантности.

Предметные результаты:

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

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований

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

выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высококачественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения; выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура.

Что такое физкультура. Как возникли физические упражнения. Кто как передвигается. Как передвигается человек. Что такое ГТО

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные игры и развлечения. Игры на свежем воздухе.

Самостоятельные занятия. Режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена. Осанка. Упражнения для осанки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.

Спортивно – оздоровительная деятельность. *Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.* Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. Акробатические комбинации. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением; с изменяющимся направлением движения.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

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

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

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

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

Баскетбол: передача и ловля мяча.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей..

На материале лёгкой атлетики. Развитие быстроты, координации, выносливости, силовых способностей

На материале лыжных гонок. Развитие координации, выносливости.

2 класс

Знания о физической культуре

Из истории физической культуры.

Как возникли первые соревнования. Как появились упражнения с мячом. Как зародились Олимпийские игры. Миф о Геракле.

Способы физкультурной деятельности. Подвижные игры для освоения спортивных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Закаливание.

Физические упражнения. Что такое физические упражнения.. Упражнения со скакалкой. Комплекс упражнений зарядки 1. Физическое развитие и физические качества человека. Что такое физическое развитие. Что такое физические качества. Сила. Быстрота. Выносливость. Гибкость. Равновесие.

Что такое ГТО. Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО, нормативные требования. Комплекс утренней зарядки 2. Игры и занятия в зимнее время года. Как правильно одеваться для зимних прогулок. Катание на санках. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Спуск с гор в основной стойке.

Торможение «плугом». Подъём «лесенкой».

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплекс утренней зарядки 3. Упражнения с малым мячом. Подвижные игры с мячом на точность движений. Комплекс утренней зарядки 4.

Спортивно – оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Стойка на лопатках, кувырок вперёд мост. Акробатические комбинации.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Висы.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.

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

Прыжковые упражнения: в длину и высоту; спрыгивания и запрыгивания.

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

Метание: малого мяча на дальность.

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

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

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

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

Спортивные игры.

Футбол: остановка мяча; ведение мяча.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.

На материале лёгкой атлетики. Прыжки, бег, метание и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений.

На материале лыжных гонок. Эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений

Спортивные игры.

Футбол. Остановка мяча, ведение мяча.

Баскетбол. Специальные передвижения без мяча, ведение мяча.

Волейбол. Подбрасывание мяча, подача мяча.

Подвижные игры разных народов

3 класс

Знания о физической культуре

Из истории физической культуры. Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживающих на территории Древней Руси. Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей.

Что такое комплексы физических упражнений. Целевое назначение комплексов физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности. Как измерить физическую нагрузку. Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь.

Закаливание — обливание, душ. Правила закаливания обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. ГТО- путь к здоровью. Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО, нормативные требования.

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

Спортивно – оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Кувырки вперёд и назад; гимнастический мост, прыжки со скакалкой. Преодоление полосы препятствий.

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

Прыжковые упражнения: в длину и высоту.

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

Метание: малого мяча на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты.

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

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

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

Спортивные игры.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча, подвижные игры на материале игры в футбол.

Баскетбол: ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале игры в баскетбол.

Волейбол: подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале игры в волейбол.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости, формирование осанки, координации движений, силовых способностей.

На материале лёгкой атлетики. Развитие координации движений, развитие быстроты, выносливости, силовых способностей.

На материале лыжных гонок. Развитие выносливости и координации движений

4 класс

Знания о физической культуре. Связь физической культурой с трудовой и военной деятельностью. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий.

Выполнение простейших закалывающих процедур.

Способы физкультурной деятельности

ГТО- путь к здоровью. Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО, нормативные требования. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

Физическое совершенствование

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Опорный прыжок через гимнастического козла.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: прыжки в высоту.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход.

Подвижные игры.

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

Баскетбол: ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола

Общеразвивающие физические упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силовых способностей.

На материале лёгкой атлетики: развитие скоростно-силовых способностей, быстроты, выносливости

На материале лыжных гонок: развитие выносливости

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс (99 ч)

Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Понятие о физической культуре	В процессе урока	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми
Основные способы передвижения человека		Выявлять различие в основных способах передвижения человека.
Возникновение физической культуры у древних людей		Пересказывать тексты по истории физической культуры. Анализировать причины возникновения физической культуры
Физические упражнения		Различать упражнения по воздействию на различные группы мышц
Физические качества человека		Давать характеристику основных физических качеств
Режим дня		Составлять индивидуальный режим дня.
Утренняя зарядка		Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.
Физкультминутки и физкультпаузы		Отбирать и составлять комплексы упражнений для физкультминуток.
Понятие правильной осанки		Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Контролировать осанку в течение дня
Оздоровительные формы занятий		Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
Развитие физических качеств		
Профилактика утомления		
Гимнастика с основами акробатики:	24	
Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты Акробатические комбинации Гимнастические упражнения		Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и чётко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т. п.). Называть основные виды стоек, упоров, седов и др. Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лёжа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине. Выполнять фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хо рошо освоенных акробатических упражнений. Например: переход из положения лёжа на спине в положение лёжа на животе и обратно; группировка в положении лёжа на спине и перекаты вперёд, назад в группировке; из положения в группировке переход в положение лёжа на спине (с помощью); из

прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания		приседа перекат назад с группированием и обратно (с помощью).
		Выполнять акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.
		Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке. Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях
Легкая атлетика:	28	
Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперед		Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся). Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.
		Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях
Лыжные гонки. Передвижение на лыжах	16	Демонстрировать основную стойку лыжника. Демонстрировать технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции. Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.
Подвижные и спортивные игры:	31	
Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски;		Участвовать в подвижных играх. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр. Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности. Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность)

упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений		
Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу Баскетбол: передачи и ловля мяча		Демонстрировать разученные технические приёмы игры в футбол. Выполнять разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. Характеризовать и демонстрировать технические приёмы игры в баскетбол. Выполнять разученные технические приёмы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.
Итого:	99	

2 класс (102 ч)

Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Знание о физической культуре (5 часов)		
Физическая культура как часть общей культуры личности.	В процессе урока	Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.
Правила ТБ при занятиях физической культурой		Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизм
Зарождение Олимпийских игр		Раскрывать связь физической культуры с общей культурой
Физические качества сила, быстрота, выносливость		Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.
Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость,		Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.

равновесие.		
Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)		
Закаливание Комплексы упражнений для развития основных физических качеств Понятие длины и массы тела Правильная осанка	В процессе урока	Оценивать своё состояние после закаливающих процедур.
		Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости
		Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.
		Контроль правильности осанки
Физическое совершенствование (97 часов)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)		
Оздоровительные формы занятий Развитие физических качеств Профилактика утомления	В процессе урока	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
Спортивно-оздоровительная деятельность		
Гимнастика с основами акробатики:	24	
Организующие команды и приёмы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперёд Акробатические комбинации Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами		Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.

лазанья, перелезания, переползания		<p>Выполнять фигурную маршировку. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях.</p> <p>Выполнять разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Выполнять ранее разученные передвижения по гимнастической стенке в стандартных и изменяющихся условиях. Демонстрировать технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали в условиях учебной деятельности. Выполнять ранее разученные упражнения по преодолению полосы препятствий в стандартных условиях и в условиях игровой (соревновательной) деятельности. Демонстрировать технику выполнения разученных упражнений, ориентированных на преодоление искусственных полос препятствий. Преодолевать полосу препятствий в стандартных и вариативных условиях.</p>
Легкая атлетика:	32	
Беговые упражнения Прыжковые упражнения Броски, метание		<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p>
		<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги Осваивать технику прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и</p>

		<p>выполнении прыжковых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель Описывать технику бросков и метаний Осваивать технику бросков бросков и метаний Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний Проявлять качества силы, быстроты, выносливости координации при выполнении бросков и метаний</p>
<p>Подвижные и спортивные игры: Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития</p>	<p>28</p>	<p>Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр Излагать правила и условия проведения подвижных игр Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>

выносливости и координации движений.		
Спортивные игры. Футбол: остановка мяча; ведение мяча Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча		Совершенствовать технику выполнения ударов внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места и разбега, передачи мяча в парах и тройках в условиях учебной и игровой деятельности. Характеризовать и демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Демонстрировать технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности. Выполнять специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности. Выполнять технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности. Выполнять ведение мяча, стоя на месте. Выполнять ведение мяча с продвижением шагом вперёд. Демонстрировать технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту. Демонстрировать технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку
Лыжные гонки. Передвижение на лыжах	18	Характеризовать технику скользящего хода и демонстрировать её в условиях игровой и соревновательной деятельности. Характеризовать и демонстрировать технику равномерного передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом. Демонстрировать технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке лыжника. Выполнять торможение способом падения на правый и левый бок при спуске с пологого склона. Выполнять торможение «плугом» при спуске с пологого склона. Выполнять подъём на лыжах способом «лесенка».
	Итого:	102

3 класс (102 ч)

Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Знание о физической культуре (4 часов)		
Правила ТБ при занятиях физической культурой. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Символика и ритуал проведения Олимпийских	В процессе урока	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма Определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года

<p>игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы. Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств</p>		
		<p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p>
		<p>Знать символику и ритуал проведения Олимпийских игр</p>
		<p>Характеризовать показатели физического развития Характеризовать показатели физической подготовки</p>
<p align="center">Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)</p>		

<p>Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами. Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.</p>	<p>В процессе урока</p>	<p>Составлять комплексы ОРУ Измерять (пальпаторно) ЧСС Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности</p>
<p>Физическое совершенствование (98 часов)</p>		
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)</p>		
<p>Оздоровительные формы занятий Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз.</p>	<p>В процессе урока</p>	<p>Характеризовать комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно. Приводить примеры комплексов упражнений и определять их направленность Определять связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса — чем выше нагрузка, тем чаще пульс. Измерять величину пульса в покое и после физической нагрузки. Находить разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой. Выполнение простейших закаливающих процедур Объяснять правила закаливания способом «обливание». Объяснять правила закаливания принятием душа. Выполнять требования безопасности при проведении закаливающих процедур.</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p>		

<p>Гимнастика с основами акробатики: Акробатические упражнения Снарядная гимнастика Гимнастические упражнения прикладного характера:</p>	<p>24</p>	<p>Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p>
		<p>Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
<p>Легкая атлетика: Беговые упражнения Прыжковые упражнения Броски, метания</p>	<p>32</p>	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости. Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция»</p>
		<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги Осваивать технику прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и</p>

		<p>выполнении прыжковых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель Описывать технику бросков и метаний Осваивать технику бросков бросков и метаний Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний</p>
<p>Подвижные и спортивные игры Подвижные игры Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах;</p>	<p>28</p>	<p>Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр Излагать правила и условия проведения подвижных игр Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>

упражнения для развития выносливости и координации движений.		
Подвижные игры на основе баскетбола Подвижные игры на основе волейбола Подвижные игры на основе футбола		<p>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Уметь: перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Рассказывать об истории возникновения и развития игры в футбол. Излагать общие правила игры в футбол. Выполнять удары внутренней стороной стопы («щёчкой») и ведение мяча по разной траектории движения. Передавать мяч партнёру и останавливать катящийся мяч в условиях игровой деятельности. Выполнять специальные передвижения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Выполнять общеразвивающие упражнения в беге и прыжках для развития физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол.</p>
Лыжные гонки. Передвижения, повороты	18	<p>Излагать правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений. Соблюдать эти правила при приобретении лыжного инвентаря. Излагать правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой. Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции (500 м). Демонстрировать технику подъёма и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику выполнения одновременного двухшажного хода на учебной дистанции. Описывать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход и обратно</p>
	Итого:	102

4 класс (102 ч)

Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Знание о физической культуре (4 часов)		
<p>Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. Развитие физической культуры в России в 17-19 вв. Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России. Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	В процессе урока	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма Определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года
		Пересказывать тексты по истории физической культуры.
		Определять значение олимпийских игр для современного человека. Знать достижения Кубанских олимпийцев и паралимпийцев, уровень развития олимпийских видов спорта
		Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.
Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)		
<p>Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости. Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время</p>	В процессе урока	Знать правила проведения тестов для измерения основных физических качеств
		Измерять (пальпаторно) ЧСС
		Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности

<p>выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.</p>		
Физическое совершенствование (98 часов)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)		
<p>Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>	<p>В процессе урока</p>	<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p>
Спортивно-оздоровительная деятельность		
<p>Гимнастика с основами акробатики Акробатические упражнения: Спортивная гимнастика Гимнастические упражнения прикладного характера</p>	<p>24</p>	<p>Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p>

		<p>Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в вися на высокой и низкой перекладине</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений</p> <p>Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять подтягиваться в вися на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
<p>Легкая атлетика Беговая подготовка Прыжковая подготовка Броски, метания</p>	<p>32</p>	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p>Осваивать технику бега различными способами</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p>Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция».</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p>

		<p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</p> <p>Описывать технику бросков и метаний</p> <p>Осваивать технику бросков бросков и метаний</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний</p>
<p>Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход</p>	18	<p>Выполнять торможение плугом при спусках с пологого склона в условиях игровой деятельности.</p> <p>Выполнять повороты переступанием во время спусков с пологого склона.</p> <p>Выполнять спуски с пологого склона в низкой стойке в условиях игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход на учебной дистанции (до 1 км).</p> <p>Описывать технику передвижения одновременным одношажным ходом.</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для её самостоятельного освоения.</p> <p>Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом на учебной дистанции.</p> <p>Демонстрировать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход, на одновременный одношажный ход в процессе прохождения учебной дистанции</p>
<p>Подвижные и спортивные игры Подвижные игры Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития</p>	28	<p>Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p>Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр</p> <p>Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>

<p>координации движений, выносливости и быстроты в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений.</p> <p>Подвижные игры на основе баскетбола</p> <p>Подвижные игры на основе волейбола</p> <p>Подвижные игры на основе футбола</p>		<p>Уметь: перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
		<p>Уметь: владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
Итого:	102	

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение учебной деятельности

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Федеральный государственный стандарт начального общего образования по физической культуре	1	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
2	Авторская программа: Физическая культура. Рабочие программы предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1-4 классы. Пособие для учителей	1	

	общеобразовательных организаций, 3-е издание, Москва, «Просвещение», 2014		
3	Рабочие программы по физической культуре	3	
4	Физическая культура. 1 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений. Матвеев А.П.- М.: Просвещение, 2011 Физическая культура. 2 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений. Матвеев А.П.- М.: Просвещение, 2014 Физическая культура. 3-4 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений. Матвеев А.П.- М.: Просвещение, 2011	30 30 30	Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд
5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	28	В составе библиотечного фонда
6	Методические издания по физической культуре для учителей	ежемесячно	Методические пособия и рекомендации
7	Принтер лазерный	1	
8	Стенка гимнастическая	16	
9	Бревно гимнастическое высокое	1	
10	Козёл гимнастический	2	
11	Конь гимнастический	2	
12	Перекладина гимнастическая	1	
13	Канат для лазанья с механизмом крепления	1	
14	Мост гимнастический подкидной	2	

15	Скамейка гимнастическая жёсткая	4	
16	Гантели наборные	14	
17	Маты гимнастические	20	
18	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	12	
19	Мяч малый (теннисный)	10	
20	Скакалка гимнастическая	15	
21	Обруч гимнастический	20	
22	Планка для прыжков в высоту	2	
23	Стойка для прыжков в высоту	2	
24	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	3	
25	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	6	
26	Сетка для переноса и хранения мячей	2	
27	Стойки волейбольные универсальные	4	
28	Сетка волейбольная	2	
29	Мячи волейбольные	10	
30	Ворота для мини-футбола	2	
31	Сетка для ворот мини-футбола	2	
32	Мячи футбольные	10	
33	Ворота для ручного мяча	2	
34	Мячи для ручного мяча	5	
35	Аптечка медицинская	3	
36	Спортивный зал игровой	3	С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек

37	Зоны рекреации	1	Для проведения динамических пауз (перемен)
38	Кабинет учителя	1	Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
39	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	3	Включает в себя стеллажи, контейнеры
40	Легкоатлетическая дорожка	1	
41	Сектор для прыжков в длину	2	
42	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1	
43	Гимнастический городок	1	
44	Полоса препятствий	1	

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 класс

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

«Знания о физической культуре»

ученик научится:

- характеризовать роль и значение уроков физической культуры, для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая культура», «режим дня», «личная гигиена»;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

ученик получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня, личной гигиены в сохранении и укреплении здоровья.

«Способы двигательной деятельности»

ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

ученик получит возможность научиться:

- составлять режим дня.

«Физическое совершенствование»

ученик научится:

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (упоры , седы, группировку, перекувырки, стойку на лопатках, «мост», лазания, перелазания, прыжки через гимнастическую скакалку);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма, различать бег и ходьбу);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- броски и ловлю мяча в паре, ведение мяча на месте и в движении, броски мяча в кольцо, играть в спортивную игру футбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

2 класс

«Знания о физической культуре»

ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура» как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», осознавать связь физической подготовки с развитием основных физических качеств; характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- характеризовать роль и значение простейших закаляющих процедур для укрепления здоровья;
- соблюдать правила поведения и выполнять действия по предупреждению травматизма;
- использовать знания об истории развития первых спортивных соревнований, истории зарождения Олимпийских игр.

ученик получит возможность научиться:

- ориентироваться в понятии «физические упражнения», отличать упражнения от естественных движений;

«Способы двигательной деятельности»

ученик научится:

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели развития основных физических качеств.

ученик получит возможность научиться:

выполнять простейшие закаливающие процедуры

«Физическое совершенствование»

ученик научится:

- выполнять перестроения;
- выполнять акробатические комбинации;
- выполнять акробатические упражнения (кувырок назад в группировке, висы на низкой перекладине);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма, различать бег и ходьбу);
- выполнять низкий старт с последующим ускорением;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять элементы волейбола, баскетбола, футбола;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

3 класс

«Знания о физической культуре»

ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура» как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;
- ориентироваться в понятии «физические упражнения» (разновидности физических упражнений);
- соблюдать правила поведения и выполнять действия по предупреждению травматизма;
- использовать знания об истории физической культуры и её содержании у народов Древней Руси.

ученик получит возможность научиться:

- соблюдать правила гигиены во время занятий плаванием;
- соблюдать правила безопасности на воде.

«Способы двигательной деятельности»

ученик научится:

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять частоту сердечных сокращений, выполнять простейшие закаливающие процедуры,

ученик получит возможность научиться:

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

«Физическое совершенствование»

ученик научится:

- прыжки со скакалкой с изменением темпа движения, лазание по канату, передвижения и повороты на гимнастическом бревне;
- прыжки в длину и высоту с прямого разбега;
- элементы спортивных игр;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма, различать бег и ходьбу);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять элементы волейбола, баскетбола, футбола;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

4 класс

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

«Знания о физической культуре»

выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

выпускник получит возможность научиться:

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

«Способы двигательной деятельности»

выпускник научится:

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

выпускник получит возможность научиться:

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

«Физическое совершенствование»

выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
 - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
 - играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
 - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
 - выполнять передвижения на лыжах
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта. Применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Список литературы

Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Г.А. Колдницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов — пособие для учителей и методистов, М.: Просвещение, 2011.

Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика. Г.А. Колдницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов — пособие для учителей и методистов, М.: Просвещение, 2011.

Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Г.А. Колдницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов — пособие для учителей и методистов, М.: Просвещение, 2011.

Программа физического воспитания 1-11 классы», А.П. Матвеев ФГОС Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. (Стандарты нового поколения): методическое пособие Просвещение, 2014г.

Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. Под редакцией И.А.Винер — М. - Просвещение,2011. Физическое воспитание в школе. Практические советы преподавателям.

Настольная книга учителя физической культуры. Под редакцией Л.Б. Кофмана «Физкультура и спорт» 2008г.

Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанной на одном из видов спорта (волейбол).И.В. Стенькин, Новокузнецк изд. Куз ГПА 2004г.

Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах 1-11 класс. В.А. Лепёшкин. Москва. Дрофа 2006г.