



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Лицей «Ступени»»

Рабочая программа по физической культуре

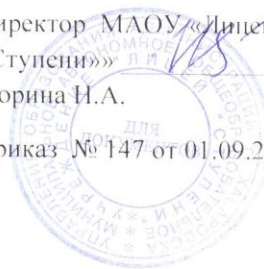
Рассмотрено
на заседании МО
протокол № 1
от 25.08.2017 г.

«Утверждаю»

Директор МАОУ «Лицей
«Ступени»»

Тюрина Н.А.

Приказ № 147 от 01.09.2017



Рабочая программа

Наименование учебного предмета. Физическая культура

Класс: 1-4

г. Хабаровск, 2017 г.



1. Пояснительная записка

Программа по предмету «Физическая культура» разработана для учащихся начальной школы МАОУ «Лицей «Ступени»» в соответствии:

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ МО РФ № 373 от 06.10. 2009) (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);

- с основной образовательной программой начального общего образования МАОУ «Лицей «Ступени»», утвержденной приказом директора;

- с рекомендациями рабочей программы по физической культуре. Предметная линия учебников А.П. Матвеева, 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение, 2011;

- с возможностями СРО «Л.В. Занков», ОС «Школа 2100», УМК «РИТМ», «Школа России»;

- с учебным планом образовательного учреждения МАОУ «Лицей «Ступени»».

Целями 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 целей 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, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

В авторскую программу А. П. Матвеева внесены следующие коррективы:

- изменилось количество часов, которые выделяются на изучение тем (т.к. составитель авторской программы Матвеев А.П. предоставил возможность учителям самостоятельно распределить данные часы по темам);
- в связи с тем, что есть учащиеся, имеющие ограниченные физические возможности, в программу внесены дополнительные уроки теоретической и практической направленности по включению их в процесс физической подготовки; для учащихся подготовительной и специальной групп здоровья были снижены нормативы, разработаны специальные упражнения для укрепления здоровья;
- в связи с планом работы учреждения по организации общелецейских мероприятий в раздел «Подвижные игры» включено разучивание ритмических упражнений общеразвивающей направленности;
- в связи с отсутствием материально-технической базы, в разделе «Лыжная подготовка» часы отведены на теоретическую часть.



Рабочая программа по физической культуре

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все учащиеся лица в зависимости от состояния здоровья распределяются на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую.

К основной медицинской группе для занятий физической культурой относят учащихся без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, благоприятным типом реакции кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку и уровнем ФП, соответствующим возрасту и полу.

Занятия физической культурой учащихся основной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания в полном объеме; разрешено посещение спортивных секций, участие в соревнованиях, подготовка и сдача нормативов физической подготовки соответственно возрасту, сдача практической части экзамена по предмету «Физическая культура». Учащимся основной группы разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастом.

К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой относят учащихся:

- без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, благоприятным типом кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку и уровнем ФП, не соответствующим возрасту и полу;

- с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, удовлетворительным или неблагоприятным типом реакции кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку;

- часто болеющих (3 и более раз в год);

- рекомендован перевод из основной медицинской группы после перенесенных заболеваний, травм и окончания сроков освобождения от занятий физической культурой на период, определяемый индивидуально медицинским учреждением.

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

Физкультурно-оздоровительная работа с учащимися подготовительной группы проводится с учетом заключения врача.

К специальной медицинской группе относятся учащиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы.

К подгруппе «А» специальной медицинской группы относятся учащиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу.

К подгруппе «Б» специальной медицинской группы относятся учащиеся с патологическими отклонениями (необратимыми заболеваниями).

Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.



Рабочая программа по физической культуре

Занятия физической культурой с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе «Б» проводятся в медицинском учреждении (детская поликлиника, врачебно-физкультурный диспансер и др.) по ЛФК в соответствии с установленными нормативами и предоставлением в гимназию справки установленного образца.

Занятия в специальной медицинской группе «А» проводит учитель физкультуры, имеющий специальную подготовку. Комплектование СМГ перед новым учебным годом осуществляется с учетом возраста, диагноза, показателей физической подготовленности, функционального состояния и выраженности патологического процесса.

Учащиеся объединяются в группы по характеру заболевания:

- с заболеваниями внутренних органов, сердечно сосудистой системы, дыхательной, пищеварительной и эндокринной систем;
- с нарушением органов зрения и функциональными расстройствами нервной системы;
- с нарушениями функции опорно-двигательного аппарата, последствиями травм и повреждений, заболеваний суставов, врожденными дефектами опорно-двигательного аппарата, органическими заболеваниями нервной системы.

При невозможности выделить специального педагога для СМГ, занятия с такими учащимися можно проводить:

- вместе с основной группой (но не желательно), но по другой специальной программе под постоянным контролем педагога;
- домашних условиях в виде домашних заданий (в исключительных случаях).

Основными **задачами** физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к **специальной медицинской группе**, являются:

— укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;

— повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;

— повышение физической и умственной работоспособности;

— повышение иммунологической реактивности и сопротивляемости организма как средств борьбы с аллергизацией, провоцируемой простудными заболеваниями и наличием очагов хронической инфекции;

— формирование правильной осанки, а при необходимости — ее коррекции;

— обучение рациональному дыханию;

— освоение основных двигательных умений и навыков;

— воспитание морально-волевых качеств;

— воспитание интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и внедрение их в режим дня учащихся;

— создание предпосылок, необходимых для будущей трудовой деятельности учащихся.

Рабочая программа характеризуется направленностью:

— на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения;

— на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

— на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его



освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

2. Общая характеристика учебного предмета, курса

Программа состоит из трех разделов:

«Знания о физической культуре» (информационный компонент);

«Способы физкультурной деятельности» (операциональный компонент);

«Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

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

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

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также обще развивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ по видам спорта, в настоящей программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим темам программы: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжные гонки». Раздел «Плавание» исключён из учебного материала, так как нет базы для проведения занятий. При этом подвижные игры, исходя из предметности содержания и направленности, также соотносятся с этими видами спорта.

Систематическое проведение игр формируют основные двигательные навыки и их качественные характеристики – быстроту, силу, выносливость. Эмоциональность игр предоставляет возможность для проведения личных качеств и инициативы. Спортивные игры относятся к подвижным, так как представляют собой игровую деятельность, характеризующуюся различными движениями, действиями и взаимоотношениями играющих. Однако спортивные игры – более сложная ступень, весьма сложная форма игровой деятельности. Применение подготовительных спортивных игр обеспечивает необходимую постепенность перехода к овладению техникой и тактикой спортивных игр. Во втором классе обучающиеся изучают элементы спортивных игр, играют в спортивные игры по упрощенным правилам или в подвижные игры с элементами спортивных игр. Таким образом, освоение спортивных игр позволяет подготовить обучающихся к овладению специальной техникой и приемов для дальнейшего совершенствования в старших классах.

Такая структура раздела «Физическое совершенствование» позволяет учителю отбирать физические упражнения и разрабатывать на их основе различные комплексы, планировать динамику



нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из возрастно-половых особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программный материал, касающийся способов двигательной деятельности, предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельного контроля за своим физическим развитием и физической подготовленностью, оказания доврачебной помощи при легких травмах. Эти умения соотносятся в программе с соответствующими темами практического раздела и раздела учебных знаний.

3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

На изучение курса «Физическая культура» в начальной школе отводится 405 ч, из них в I классе – 99 ч, а со II по IV классы – по 102 ч ежегодно.

Часы по учебному плану: 1 класс-99 ч., 2 класс-102 ч., 3 класс-102 ч., 4 класс-102 ч.

текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Итоговая аттестация производится на основе семестровых оценок. В первом классе оценки не ставятся.

Содержание программы включает в себя:

1 класс:

- теория физической культуры-6 ч.;
- легкоатлетические упражнения-18 ч.;
- подвижные игры-30 ч.;
- спортивные игры-10 ч.;
- гимнастика с элементами акробатики-33 ч.;
- лыжная подготовка-2 ч.

2-4 классы:

- теория физической культуры-6 ч.;
- легкоатлетические упражнения-18 ч.;
- подвижные игры-30 ч.;
- спортивные игры-10 ч.;
- гимнастика с элементами акробатики-36 ч.;
- лыжная подготовка-2 ч.

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета, курса.

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

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.



Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

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

5. Личностные, мета предметные и предметные результаты освоения учебного предмета, курса

1 класс

Личностные результаты:

- формирование внутренней позиции школьника;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.

Мета предметные результаты:

Регулятивные:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.

Познавательные:

- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий;



- выражать творческое отношение к выполнению упражнений.

Коммуникативные:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия.

Предметные:

Учащиеся научатся:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкульт минуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Учащиеся получают возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- способам и особенностям движений и передвижений человека;
- изменять направления и скорость движения различными способом;
- составлению и соблюдению режима дня и соблюдению личной гигиены;
- составлению комплексов утренней зарядки;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (основная группа) (см. табл. 1).

Таблица 1

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



Рабочая программа по физической культуре

Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания,
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях,
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей,
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Мета предметные результаты:

Регулятивные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

Познавательные:

- формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме;
- отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе;
- формирование действия моделирования;
- осмысление самостоятельного выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осознание важности физической нагрузки для развития основных физических качеств;
- осознание важности самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз;
- осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

Коммуникативные:

- рассказывать о зарождении древних Олимпийских игр;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;

Предметные:

Учащиеся научатся:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;



- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.

Учащиеся получат возможность научиться:

- правилам выполнения закаливающих процедур;
- общим правилам определения уровня развития физических качеств;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (основная группа) (см. табл.2).

Таблица 2

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

3 класс.

Личностные результаты:

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаливающих процедур;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Мета предметные результаты:

Регулятивные:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу;



Рабочая программа по физической культуре

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- проводить водные закаливающие процедуры (обливание под душем)
- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Коммуникативные:

- рассказывать о физической культуре и ее содержании у народов древней Руси, о разновидностях физических упражнений: обще развивающих, подводящих и соревновательных, об особенностях игры футбол, баскетбол, волейбол
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Предметные:

Учащиеся научатся:

- составлять и выполнять комплексы обще развивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы обще развивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем).

Учащиеся получают возможность научиться:

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (основная группа) (см. табл.3).

Таблица 3

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе	5	4	3	12	8	5



лежа согнувшись, кол-во раз						
Прыжок в длину с места, см	150—160	131—149	120—130	143—152	126—142	115—125
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000 м	Без учета времени.					
Ходьба на лыжах 1 км	Без учета времени.					

4 класс

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Мета предметные результаты:

Регулятивные:

- овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- формировать умения контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- формировать способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять цель учебной деятельности и пути ее достижения;
- адекватно оценивать собственное поведение.

Познавательные:

- формировать умение планировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- осуществлять поиск средств достижения цели и задачи учебной деятельности;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные:

- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,
- адекватно оценивать поведение окружающих;



- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные:

Учащиеся научатся:

- характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах 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, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
- упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- оценивать величину нагрузки 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.

Учащиеся получают возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и военной деятельностью;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкульт минуток, обще развивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- 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 тестовые нормативы по физической подготовке (основная группа) (см. табл.4).

Таблица 4

Контрольные	Уровень
-------------	---------



Рабочая программа по физической культуре

упражнения	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Прыжок в длину с места, см	160—165	150—159	145—149	150—155	140—149	130—139
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000 м, мин. с	Без учёта времени					
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	Без учёта времени					

Особенности оценивания учащихся в зависимости от состояния здоровья.

1. Все учащиеся, независимо от их состояния здоровья и медицинской группы, должны иметь четвертные (полугодовые), годовые, итоговые отметки по физической культуре.

2. В исключительных случаях неаттестованными могут быть учащиеся в случае отсутствия необходимого количества отметок при условии пропуска ими более 2/3 учебного времени.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной группе, оцениваются на основе стандартных критериев оценивания обучающегося на уроках физической культуры, отраженных в рабочих программах учителей.

3. Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, осуществляется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны по медицинским показаниям.

Оценивание учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к основной или подготовительной группе, но временно освобожденных от занятий физической культурой (на данный урок, на непродолжительное время после болезни).

1. Все учащиеся, освобождённые от физических нагрузок, находятся в помещении спортивного зала или на стадионе под наблюдением учителя физической культуры.

2. Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий для этих учащихся на предстоящий урок. Возможно оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также выполнение упражнений, не требующих физической нагрузки. Оценивание в этом случае происходит на уроке.

3. Если учащийся не может выполнять физические упражнения, то перед началом урока он получает от учителя задание по изучению теоретического материала, самостоятельно изучает его, а в конце урока отвечает на вопросы учителя и получает отметку.

Оценивание учащихся, освобожденных от занятий физической культурой на длительное время (четверть, полугодие, год) или учащихся со специальной медицинской группой «А» при невозможности организации отдельных занятий для этой группы.

1. Учащиеся присутствуют на уроках, но не выполняют практических заданий, сдают только теоретический материал.

2. Возможны следующие формы освоения теоретического материала:

– изучение теоретических вопросов по учебнику с последующим собеседованием по изученному материалу;



– выполнение проектно-исследовательских и творческих работ (учебные исследования, рефераты, создание видеофильмов, презентаций, буклетов, бюллетеней, газет, альманахов спортивно-оздоровительной направленности) в соответствии с обязательным минимумом содержания основных образовательных программ.

3. Изучение теоретического материала и выполнение проектно-исследовательских работ оценивается учителем по пятибалльной системе.

4. Если в расписании физическая культура стоит первым или последним уроком, то ученик (по предварительному согласованию с учителем и письменному согласованию с родителями (законными представителями)) может эти уроки не посещать, самостоятельно осваивая теоретический материал с последующим отчетом учителю.

Перевод из специальной в подготовительную группу, а затем в основную должен производиться совместно врачом и учителем — при условии положительных результатов, полученных во время занятий в предыдущей группе.

6. Содержание учебного предмета, курса

1 класс.

Знания о физической культуре. (3ч)

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

Способы физкультурной деятельности. (5ч)

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; спуски. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка).

Физическое совершенствование. (91ч)

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

Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты. Акробатические комбинации. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.

Легкая атлетика. 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.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений.



Рабочая программа по физической культуре

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений

На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. Баскетбол: передачи и ловля мяча.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие физические упражнения.

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

На материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей.

На материале лыжных гонок: развитие координации, выносливости

2 класс.

Знания о физической культуре. (4ч)

Из истории физической культуры. Как возникли первые соревнования. Понятие «соревнование». Древние соревнования и их целевое назначение. Роль и значение соревнований в воспитании детей у древних народов. Как появились игры с мячом.

Основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей.

Как зародились Олимпийские игры. Миф о Геракле. Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр.

Способы физкультурной деятельности. (6ч)

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Выполнение простейших закалывающих процедур. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Измерение длины и массы тела. Определение правильности осанки. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и равновесия. Игры и занятия в зимнее время года. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Физическое совершенствование. (92ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений утренней зарядки.

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. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: бег с ускорением, челночный бег. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту.

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

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: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений.



Рабочая программа по физической культуре

На материале лыжной подготовки: 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.

Общеразвивающие физические упражнения.

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

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

На материале лыжных гонок: развитие координации движений, выносливости.

3 класс.

Знания о физической культуре. (4ч)

Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживавших на территории Древней Руси. Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей.

Понятие «комплекс физических упражнений». Целевое назначение комплексов физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности. (6ч)

Как измерить физическую нагрузку. Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса во время и после выполнения физических упражнений.

Закаливание – обливание, душ. Правила закаливания обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при закаливании.

Физическое совершенствование. (92ч)

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения в длину и высоту.

Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на развитие внимания, силы, ловкости и координации движений.

На материале раздела «Лёгкая атлетика»: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на развитие координации движений, выносливости и быстроты. На материале раздела «Лыжная подготовка»: эстафеты в передвижении на лыжах; выполнение упражнений на выносливость и координацию движений.

Спортивные игры. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; остановка мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча. Футбол: удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча.

Подвижные игры разных народов.

Обще развивающие физические упражнения.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: развитие гибкости, формирование осанки, внимания, силы, ловкости и координации движений.



На материале раздела «Легкая атлетика»: развитие координации движений, выносливости и быстроты, силовых способностей.

На материале раздела «Лыжная подготовка»: развитие координации движений, выносливости.

4 класс.

Знания о физической культуре. (4ч)

Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий. Выполнение простейших закалывающих процедур.

Способы физкультурной деятельности. (6ч)

Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью. Цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального физического развития и физической подготовленности. Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств. Оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности в течение учебного года.

Физическое совершенствование. (92ч)

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.

Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад, Гимнастический мост.

Акробатические комбинации:

1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Опорный прыжок через гимнастического козла. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перевороты, перемахи. Гимнастическая комбинация: из вися стоя присев толчком двумя ногами переворот назад, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед.

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

Подвижные игры.

На материале ритмических упражнений: музыкально-ритмические построения, национальные пляски, инсценировки, хороводные игры с пением.

Спортивные игры.

Футбол: удар по неподвижному и катящему 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.

Подвижные игры разных народов.

Обще развивающие физические упражнения.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: развитие гибкости, координации движений, силовых способностей.



На материале раздела «Легкая атлетика»: развитие скоростно-силовых способностей, выносливости и быстроты.

На материале раздела «Лыжная подготовка»: развитие выносливости.

Содержание уроков в подготовительной медицинской группе.

В данной группе можно использовать те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму.

Занятия физической культурой в подготовительной группе проводятся совместно с основной группой по учебной программе; обе группы сдают установленные контрольные нормативы. При этом дети и подростки, отнесенные к подготовительной медицинской группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений. Соответственно школьники данной группы нуждаются в дополнительных тренировочных занятиях для повышения уровня физической подготовленности. Для этого можно использовать занятия общей физической подготовки, организуемые во внеурочной деятельности.

Содержание уроков в специальной медицинской группе

В основу уроков в специальной медицинской группе положено содержание общей программы, за исключением средств физического воспитания, способных вызывать перенапряжения организма, например, физические упражнения, приводящие к максимальным и близким к ним напряжениям сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Кроме того, в учебный материал добавлены специальные упражнения оздоровительного характера (корректирующие осанку, дыхательные и др.). Уроки не содержат нормативных требований, хотя предусматривают достижение уровня физической подготовленности, обеспечивающего успешное развитие.

Основное место на занятиях отводится гимнастике, поскольку с ее помощью можно успешно совершенствовать основные двигательные качества и развивать двигательные навыки. К тому же, характер гимнастических упражнений и методика их проведения позволяют заранее точно определить оптимальную нагрузку на организм занимающихся и ожидаемый педагогический эффект, что весьма важно в работе с СМГ.

Введены дыхательные упражнения, которыми следует пользоваться на каждом уроке. Обращается особое внимание на воспитание правильной осанки и на укрепление мышц спины и живота. Для снижения утомления и повышения работоспособности широко используются упражнения для расслабления мышц.

Вместе с тем из гимнастики в СМГ полностью исключены лазанье по канату, подтягивание и акробатические упражнения, связанные с натуживанием, продолжительными напряжениями, вызывающими длительную задержку дыхания.

Из легкой атлетики особое внимание придается строго дозированным ходьбе и бегу, т.к. эти виды тренируют и укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Прыжки в длину и в высоту ограничиваются (с укороченного разбега, с трех шагов, не более двух, трех прыжков в одном занятии и т.д.). Ограничены упражнения и на скорость, силу, выносливость.

Продолжительность игр с бегом и прыжками, а также дистанции бега сокращаются. Например, продолжительность игры с бегом и прыжками не должна превышать 5 минут.

От учителя во всех случаях требуется правильная дозировка нагрузки, совмещения бега, прыжков с умеренной ходьбой, успокаивающими и дыхательными упражнениями при окончании их.

Дети и подростки со значительными отклонениями в состоянии здоровья нуждаются в занятиях лечебной физической культурой (ЛФК).

При выраженных нарушениях функций опорно-двигательного аппарата (паралич парезы и пр.), а также при более значительных отклонениях в состоянии здоровья необходимы занятия лечебной физической культурой.

7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.



Примерное распределение программного материала

Разделы программы	1 класс (часы)	2 класс (часы)	3 класс (часы)	4 класс (часы)	Всего (часы)
Знания о физической культуре	3	4	4	4	15
Способы физкультурной деятельности	4	6	6	6	22
Физическое совершенствование.	92	92	92	92	368
Из них:					
-легкая атлетика	28	28	28	28	
-гимнастика с основами акробатики	14	14	14	14	
-лыжная подготовка	14	14	14	14	
-подвижные игры	27	27	27	27	
-спортивные игры	9	9	9	9	
Итого					405

1 класс. 99 часов.

Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (3 ч)	
<p>Физическая культура. Что такое физическая культура <i>Основные содержательные линии.</i> Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом. Связь занятий физической культурой со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Как возникли физические упражнения. <i>Основные содержательные линии.</i> Связь физических упражнений с жизненно важными способами передвижения древнего человека. Значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека.</p> <p>Чему обучают на уроках физической культуры <i>Основные содержательные линии.</i> Виды спорта, входящие в школьную программу: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), лыжные гонки, плавание.</p> <p>Кто как передвигается. Как передвигаются животные. <i>Основные содержательные линии.</i> Многообразие передвижений в животном мире. Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела.</p> <p>Как передвигается человек. <i>Основные содержательные линии.</i> Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, лазанья и др.)</p>	<p>Раскрывать понятие «физическая культура».</p> <p>Характеризовать основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закалывание, уроки физической культурой, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы)</p> <p>Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Рассказывать об основных способах передвижения древних людей, объяснять значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности.</p> <p>Называть виды спорта, входящие в школьную программу</p> <p>Определять виды спорта по характерным для них техническим действиям</p> <p>Называть основные способы передвижения животных.</p> <p>Определять, с помощью каких частей тела выполняются передвижения.</p> <p>Находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных</p> <p>Объяснять на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для</p>



Способы физкультурной деятельности (4 ч)

Игры на свежем воздухе.

Одежда для игр и прогулок.

Основные содержательные линии Важность правильного выбора одежды для занятий физической культурой.

Подбор одежды в зависимости от погодных условий.

Подвижные игры.

Основные содержательные линии. Подвижные игры, их значение для физического развития.

Самостоятельная организация и проведение игр, распределение на команды с помощью простейших считалочек.

Режим дня. Что такое режим дня

Основные содержательные линии. Режим дня как план основных дел, намеченных на день. Составление индивидуального режима дня по образцу.

Утренняя зарядка.

Основные содержательные линии. Утренняя зарядка и её значение для организма человека. Основные части тела человека. Упражнения утренней зарядки.

Физкульт минутка

Основные содержательные линии. Физкультминутка и её значение для организма человека. Упражнения, входящие в комплекс физкультминуток.

Личная гигиена

Основные содержательные линии. Личная гигиена, её основные процедуры. Связь личной гигиены со здоровьем человека

Осанка. Что такое осанка

Основные содержательные линии. Осанка. Основные признаки правильной и неправильной осанки

Упражнения для осанки.

Основные содержательные линии. Упражнения для формирования правильной осанки. Их отличие от других физических упражнений. Упражнения с предметами на голове (стоя у стены и в передвижении). Упражнения для укрепления мышц туловища (без предметов и с предметами).

Одежда лыжника.

Основные содержательные линии. Правила выбора

Рассказывать о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий.

Объяснять пользу подвижных игр.

Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.

Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.

Распределяться на команды с помощью считалочек.

Раскрывать значение режима дня для жизни человека.

Выделять основные дела, определять их последовательность и время проведения в течение дня.

Составлять индивидуальный режим дня, пользуясь образцом.

Раскрывать значение утренней зарядки, её положительное влияние на организм человека

Называть основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений.

Называть упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки.

Выполнять упражнения утренней зарядки.

Рассказывать о значении физкультминутки, её положительном влиянии на организм.

Выполнять упражнения, входящие в комплексы физкультминуток (сидя на стуле; стоя на месте и др.).

Рассказывать о личной гигиене, ее основных процедурах и значении для здоровья человека.

Определять осанку, как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается.

Называть основные признаки правильной и неправильной осанки.

Называть физические упражнения для формирования правильной осанки.

Определять назначение каждой группы упражнений.

Называть правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки.

Демонстрировать правильное выполнение



одежды для занятий лыжной подготовкой.
Возможные травмы во время занятий лыжной подготовкой и основные причины их возникновения

Команды лыжнику.

Основные содержательные линии. Организующие: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!»; «На лыжи становись!». Передвижение в колонне с лыжами на плече и с лыжами под рукой

Строевые упражнения. Построения

Основные содержательные линии. Строевые команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйся!»; «Направо!»; «Налево!»; «Смирно!»; «Шагом марш!»; «На месте стой!». Строевые построения: в колонну по одному, в колонну по два, в две шеренги. Значение строевых упражнений для занятий физической культурой. Правила выполнения строевых упражнений.

Исходные положения.

Основные содержательные линии. Основные исходные положения (стойки, упоры, седы, приседы, положения лежа). Значение исходных положений для выполнения физических упражнений.

Основные способы передвижения. Простые способы передвижения

Основные содержательные линии. Ходьба и бег как самые распространенные способы передвижения человека. Общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.

Сложные способы передвижения. Как изменить скорость передвижения

Основные содержательные линии. Сложные способы передвижения ходьбой и бегом (например, боком, спиной вперед). Причины, вызывающие трудности выполнения различных способов передвижения. Изменение скорости ходьбы и бега.

Как составлять комплекс утренней зарядки.

Основные содержательные линии. Правильная последовательность выполнения упражнений утренней зарядки. Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней зарядки.

упражнений для формирования осанки.

Правильно **выбирать** одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.
Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности.

Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.

Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.

Характеризовать строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры.

Объяснять и **демонстрировать** технику выполнения строевых команд.

Называть способы построения и различать их между собой.

Называть правила выполнения строевых упражнений.

Характеризовать исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения.

Называть основные исходные положения.

Выполнять основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.)

Находить отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (например, прыжков, кувырков и др.)

Определять общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.

Выполнять сложные способы передвижения (ходьба или бег спиной вперед, ходьба или бег боком).

Определять причины возникновения трудностей в выполнении сложных способов передвижения.

Объяснять возможность изменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счет частоты шагов.

Демонстрировать изменение скорости передвижения при беге и ходьбе.

Объяснять значение физических упражнений, входящих в утреннюю зарядку.

Определять последовательность упражнений при самостоятельном составлении комплекса утренней зарядки.

Составлять самостоятельно комплекс упражнений утренней зарядки.



Подвижные игры.

Основные содержательные линии. Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития («Пятнашки», «Охотники и утки», «Горелки»), для совершенствования техники передвижения на лыжах («Кто дальше прокатится», «Охотники и олени», «Встречная эстафета»), для закрепления навыков в сложных способах передвижения («Тройка», «Рыбки», «Раки», «Бой петухов»), для развития основных физических качеств («Не попади в болото», «Волк во рву», «Выстрел в небо», «Салки-догонялки», «Совушка», «Не оступись», «Брось — поймай», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее»).

Развитие положительных качеств личности и закрепление выполнения правил взаимодействия в условиях игровой деятельности.

Составлять и регулярно обновлять индивидуальный комплекс утренней зарядки из ранее разученных упражнений по образцу.

Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.

Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.

Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.

Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.

Моделировать игровые ситуации.

Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.

Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.

Физическое совершенствование (92 ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.

Основные содержательные линии. Упражнения утренней зарядки, выполняемые в определенной последовательности: на потягивание, для усиления дыхания, для мышц рук, туловища, спины, живота, ног, прыжковые упражнения, упражнения для восстановления дыхания. Комплексы упражнений утренней зарядки №№ 1, 2, 3.

Комплексы физкульт минуток.

Основные содержательные линии. Упражнения физкультминуток сидя на стуле, стоя возле стола, для пальцев рук. Правильная последовательность выполнения упражнений в комплексах физкультминуток и их оптимальная дозировка

Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. Основные содержательные линии.

Упражнения с предметами на голове и их назначение. Упражнения для укрепления мышц туловища с предметом на голове, стоя у стены; с предметом на голове в движении; без предметов; с предметами. Их назначение.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Основные содержательные линии. Организующие команды, выполняемые стоя на месте и при передвижении: «Вольно!», «Равняйся!», «Смирно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Группа, стой!». Построение в шеренгу и колонну по ориентирам.

Демонстрировать технику выполнения упражнений утренней зарядки, определять направленность их воздействия.

Выполнять комплексы утренней зарядки, **соблюдать** последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.

Выполнять комплексы упражнений физкульт минутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.

Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки. **Соблюдать** последовательность в их выполнении и заданную дозировку.

Выполнять организующие команды по распоряжению учителя.

Соблюдать дисциплину и **четко взаимодействовать** с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из



Перестроение из шеренги в колонну и обратно уступами. Повороты прыжком по командам: «Прыжком нале-во!», «Прыжком напра-во!»

Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты.

Основные содержательные линии. Основные виды гимнастических стоек: основная стойка; стойка руки на поясе; стойка ноги врозь; стойка на коленях.

Техника правильного их выполнения.

Основные виды гимнастических упоров: упор присев; упор лежа; упор стоя на коленях; упор в седе на пятках. Техника их правильного выполнения.

Основные виды седов: сед ноги врозь; сед углом руки вперед; сед углом руки за голову. Техника их выполнения.

Основные виды приседов: присед руки на поясе, присед руки в стороны, присед руки вверх, присед руки вперед, присед руки за голову. Техника их выполнения.

Основные виды положений лежа: на животе, на спине, на левом боку, на правом боку. Обучить технике их выполнения.

Техника выполнения переката в группировке на спине. Техника выполнения группировки из положения стоя и группировки из положения лежа на спине.

Акробатические комбинации.

Основные содержательные линии. Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.

Основные содержательные линии. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.

Основные содержательные линии. Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя: ползание на боку, спине, по-пластунски; лазанье по гимнастической стенке; перепрыгивание через напольное гимнастическое бревно и гимнастическую скамейку; запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием; ходьбу и бег простыми и сложными способами.

Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя освоенные двигательные действия.

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 лежа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лежа на спине.

Выполнять фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Например: переход из положения лежа на спине в положение лежа на животе и обратно; группировка в положении лежа на спине и перекаты вперед, назад в группировке; из положения в группировке переход в положение лежа на спине (с помощью); из 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.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения. *Основные содержательные линии.* Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра; бега с переходом на поочередные прыжки на правой и левой ноге; бега с ускорением; бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу).

Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперед. *Основные содержательные линии.* Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево); с продвижением вперед и назад (толчком одной и двумя); левым и правым боком (толчком двумя); в длину и высоту с места (толчком двумя).

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений.

Основные содержательные линии. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись»; «Смена мест».

Подвижные игры: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» и т.п..

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты

Основные содержательные линии. Подвижные игры: «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» и т.п.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений.

Основные содержательные линии. Подвижные игры: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире» и т.п.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. *Основные содержательные линии.* Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м).

Баскетбол: передачи и ловля мяча.

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.

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).

Демонстрировать разученные технические приемы игры футбол.

Выполнять разученные технические приемы игры футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.



Основные содержательные линии. Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.

Подвижные игры разных народов.

Основные содержательные линии. Национальные игры. Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа.

Обще развивающие физические упражнения.

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

Основные содержательные линии. Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.

На материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей.

Основные содержательные линии. Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.

На материале лыжных гонок: развитие координации, выносливости. *Основные содержательные линии.* Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися. Развивать физические качества посредством физических упражнений из базовых видов спорта.

Характеризовать и демонстрировать технические приемы игры в баскетбол.
Выполнять разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.

Интересоваться культурой своего народа, **бережно относиться** к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношения.
Принимать активное участие в национальных играх, включаться в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.

Выполнять дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств.
Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.

Демонстрировать приросты результатов в показателях развития основных физических качеств.
искусственных полос препятствий.

2 класс. 102 часа.

Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (4 ч)	
<p>Из истории физической культуры. Как возникли первые соревнования. <i>Основные содержательные линии.</i> <i>Понятие «соревнование». Древние соревнования и их целевое назначение. Роль и значение соревнований в воспитании детей у древних народов.</i></p> <p>Как появились игры с мячом. <i>Основные содержательные линии.</i> Основные причины появления мячей у древних народов. <i>Современные игры с использованием различных по</i></p>	<p>Называть характерные признаки соревнований (наличие правил, судьи, следящего за выполнением правил; награждение победителей и т. п.). Раскрывать назначение первых соревнований у древних людей. Характеризовать роль и значение соревнований в воспитании будущих охотников и воинов.</p> <p>Объяснять цель и значение упражнений с мячом. Приводить примеры современных спортивных игр с мячом.</p>



форме мячей.

Как зародились Олимпийские игры. Миф о Геракле.
Основные содержательные линии. Зарождение Олимпийских игр древности.
Их значение в укреплении мира между народами. Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр.

Пересказывать тексты о возникновении Олимпийских игр древности.
Называть правила проведения Олимпийских игр.
Характеризовать современные Олимпийские игры как крупные международные соревнования, помогающие укреплению мира на Земле.

Способы физкультурной деятельности (6 ч)

Подвижные игры для освоения спортивных игр.
Основные содержательные линии. Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга.
Направленность подвижных игр, возможность их использования для развития физических качеств, освоения и закрепления технических действий из различных спортивных игр.

Раскрывать роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу.
Характеризовать возможности занятий подвижными играми в укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитании силы воли, смелости, решительности и т. п.
Использовать подвижные игры для развития основных физических качеств.
Моделировать игровые ситуации.
Регулировать эмоции и **управлять** ими в процессе игровой деятельности.
Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.
Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.

Подвижные игры для освоения игры в баскетбол.
Основные содержательные линии.
Правила подвижных игр, помогающих освоить технические приёмы игры в баскетбол: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок в колонне» и т. п. Технические приёмы этих подвижных игр.

Излагать правила игр и особенности их организации.
Активно использовать подвижные игры для закрепления технических действий и приёмов игры в баскетбол.

Подвижные игры для освоения игры в футбол.
Основные содержательные линии. Правила подвижных игр, помогающих освоить технические приёмы игры в футбол: «Метко в цель», «Гонка мячей», «Слалом с мячом» и т. п. Технические приёмы этих подвижных игр.

Излагать правила игр и особенности их организации.
Активно использовать подвижные игры для закрепления технических действий и приёмов игры в футбол.

Закаливание. Что такое закаливание. Как закалывать свой организм.

Основные содержательные линии. Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья.
Основные способы закаливания водой (обтирание, обливание, душ, купание в водоёмах). Проведение процедуры закаливания обтиранием.

Характеризовать закаливание как способ повышения устойчивости организма к жаркой и холодной погоде, простудным и инфекционным заболеваниям.
Называть основные способы закаливания водой.
Излагать правила закаливания обтиранием.
Выполнять обтирания с изменяющимся температурным режимом (по заданному образцу).

Физические упражнения. Что такое физические упражнения. Чем отличаются физические упражнения от естественных движений и передвижений.

Основные содержательные линии.
Физические упражнения и их разнообразие. Отличие физических упражнений от естественных движений

Характеризовать физические упражнения как движения, которые выполняют по определённым правилам и с определённой целью.
Сравнивать физические упражнения с естественными движениями и передвижениями, **находить** общее и различное.



и передвижений.

Упражнения со скакалкой.

Основные содержательные линии. Связь прыжков через скакалку с развитием основных физических качеств. Специальные упражнения для освоения правильного вращения скакалки. Прыжки через скакалку разными способами.

Комплекс упражнений зарядки 1.

Физическое развитие и физические качества человека. Что такое физическое развитие.

Основные содержательные линии. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития (длина и масса тела, осанка). Измерение показателей физического развития.

Что такое физические качества.

Основные содержательные линии. Физические качества как способность человека выполнять различные двигательные действия и физические упражнения. Связь развития физических качеств с укреплением мышц человека, улучшением работы сердца и лёгких.

Сила. Упражнения для развития силы.

Основные содержательные линии. Понятие «сила». Зависимость силы от развития мышц. Упражнения для развития силы. Контрольные упражнения для проверки силы мышц рук, ног и туловища.

Быстрота. Упражнения для развития быстроты.

Основные содержательные линии. Понятие «быстрота». Зависимость быстроты от скорости движений. Упражнения для развития быстроты. Контрольные упражнения для проверки быстроты.

Выносливость. Упражнения для развития выносливости.

Основные содержательные линии. Понятие «выносливость». Зависимость выносливости от длительного выполнения физической работы. Упражнения для развития выносливости. Контрольные упражнения для проверки выносливости.

Рассказывать о положительном влиянии прыжков через скакалку на развитие силы, быстроты, выносливости и равновесия.

Выполнять прыжки через скакалку разными способами.

Разучивать и **выполнять** упражнения комплекса утренней зарядки.

Определять физическое развитие как процесс взросления человека.

Называть основные показатели физического развития.

Измерять показатели физического развития самостоятельно или с помощью партнёра / родителей.

Иметь представление о физических качествах как способностях человека проявлять силу, быстроту, выносливость, гибкость и равновесие.

Определять связь развития физических качеств с развитием систем организма и укреплением здоровья человека.

Характеризовать силу как физическое качество человека.

Определять зависимость проявления силы от способности мышц максимально напрягаться.

Выделять упражнения для развития силы из числа обще развивающих упражнений.

Характеризовать особенности упражнений для развития силы и **демонстрировать** их выполнение.

Выполнять контрольные упражнения для проверки силы.

Характеризовать быстроту как физическое качество человека.

Определять зависимость проявления быстроты от способности перемещать тело или его звенья с максимальной скоростью или частотой движений.

Выделять упражнения на развитие быстроты из числа обще развивающих упражнений.

Характеризовать и **демонстрировать** особенности выполнения упражнений на развитие быстроты.

Характеризовать выносливость как физическое качество человека.

Определять зависимость выносливости от способности длительно выполнять физическую нагрузку.

Выделять упражнения для развития выносливости из числа обще развивающих упражнений.

Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития выносливости и **демонстрировать** их выполнение.



Гибкость. Упражнения для развития гибкости.
Основные содержательные линии.
Понятие «гибкость». Зависимость гибкости от максимальной амплитуды движений. Упражнения для развития гибкости. Контрольные упражнения для проверки гибкости.

Равновесие. Упражнения для развития равновесия.
Подвижные игры.
Основные содержательные линии.
Понятие «равновесие». Зависимость равновесия от удержания позы тела. Упражнения для развития равновесия. Контрольные упражнения для развития равновесия. Условия и правила подвижных игр для развития равновесия: «Бросок ногой», «Волна», «Неудобный бросок» и т. п.

Комплекс утренней зарядки 2.

Игры и занятия в зимнее время года. Как правильно одеваться для зимних прогулок.
Основные содержательные линии.
Польза занятий физической культурой в зимнее время года. Требования к одежде для зимних прогулок.

Катание на санках.
Основные содержательные линии. Способы катания на санках с пологих гор. Связь способов катания с гор с развитием равновесия. Техника спуска с пологих гор с помощью игровых упражнений: «Подними предмет», «Спуск с поворотом», «Слалом на санках», «Проехать через ворота» и т. п.

Выполнять контрольные упражнения для проверки выносливости.

Характеризовать гибкость как физическое качество человека.

Определять зависимость проявления гибкости от способности выполнять движения с максимальной амплитудой.

Выделять упражнения для развития гибкости из числа общеразвивающих упражнений.

Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития гибкости и **демонстрировать** их выполнение.

Выполнять контрольные упражнения для проверки гибкости.

Характеризовать равновесие как физическое качество человека.

Определять зависимость равновесия от способности удерживать тело в заданной позе стоя на месте или при передвижении.

Выделять упражнения для развития равновесия из числа обще развивающих упражнений.

Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития равновесия и **демонстрировать** их выполнение.

Выполнять контрольные упражнения для проверки равновесия.

Организовывать и **проводить** подвижные игры со сверстниками на досуге.

Общаться и **взаимодействовать** в процессе подвижных игр.

Составлять комплекс утренней зарядки по образцу.

Разучивать и **выполнять** упражнения комплекса утренней зарядки.

Характеризовать прогулки в зимнее время как активный отдых, содействующий укреплению здоровья и закаливанию организма.

Правильно **выбирать** одежду и обувь с учётом погодных условий.

Характеризовать способы катания на санках с гор (например, сидя и лёжа на санках).

Демонстрировать развитие равновесия при спусках с гор на санках в условиях игровой деятельности.

Физическое совершенствование (92 ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность.
Комплекс упражнений утренней зарядки 3.
Основные содержательные линии. Влияние

Определять, для какой группы мышц предназначено упражнение.

Называть последовательность выполнения



упражнений на определённые группы мышц.
Правильная последовательность выполнения упражнений.

Упражнения и подвижные игры с мячом.

Упражнения с малым мячом.

Основные содержательные линии. Броски малого мяча из положения стоя. Броски малого мяча из положения лёжа.

Подвижные игры с мячом на точность движений.

Основные содержательные линии. Значение индивидуальных игр с мячом для развития точности движений.

Комплекс упражнений зарядки 4.

Основные содержательные линии.

Закрепление навыков самостоятельного составления комплексов утренней зарядки из хорошо освоенных упражнений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд

Основные содержательные линии. Техника ранее разученных строевых упражнений (повторение материала I класса). Повороты кругом переступанием и по ориентирам по команде «Кругом!». Перестроение из шеренги в две шеренги по ориентирам и распоряжению учителя.

Передвижение в колонне с разной дистанцией и различным темпом.

Фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противходом).

Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперёд.

Основные содержательные линии. Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Техника выполнения ранее разученных акробатических упражнений (повторение материала I класса). Стойка на лопатках, согнув ноги. Стойка на лопатках, выпрямив ноги. Полу переворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях. Кувырок вперёд в группировке.

Акробатические комбинации.

Основные содержательные линии. Фрагмент акробатической комбинации типа: из положения лёжа на спине, стойка на лопатках, согнув ноги, с последующим выпрямлением, стойка на лопатках, переворот назад в упор стоя на коленях.

упражнений.

Самостоятельно **составлять** комплекс упражнений зарядки (по образцу).

Демонстрировать броски малого мяча в мишень из различных положений.

Проявлять интерес к выполнению домашних заданий.

Правильно **организовывать** места занятий для выполнения бросков малого мяча.

Разучить подвижные игры с мячом.

Общаться и **взаимодействовать** в процессе подвижных игр.

Выполнять упражнения для утренней зарядки.

Соблюдать последовательность и дозировку включаемых в комплексы упражнений.

Подбирать упражнения и **составлять** комплексы упражнений зарядки.

Выполнять организующие команды по распоряжению учителя.

Соблюдать дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.

Выполнять фигурную маршировку.

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях.

Характеризовать и **демонстрировать** технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги.

Характеризовать и **демонстрировать** технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги.

Характеризовать и **демонстрировать** технику выполнения полу переворота назад и кувырка вперёд.

Выполнять разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.

Основные содержательные линии. *Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине. Вис на согнутых руках. Вис стоя спереди, сзади. Вис завесом одной и вис завесом двумя.*

Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.
Основные содержательные линии. *Правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.*

Техника ранее разученных способов передвижения по гимнастической стенке (повторить материал I класса). Лазанье по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз.

Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания.

Основные содержательные линии.
Техника ранее разученных упражнений, используемых при преодолении полосы препятствий (повторить материал I класса). Горизонтальное передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре. Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов. Ползание по-пластунски, ногами вперёд. Проползание под гимнастическим козлом (конём). Запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё.

Лёгкая атлетика. *Беговые упражнения: бег с ускорением, челночный бег.*

Основные содержательные линии. *Техника выполнения ранее разученных беговых упражнений (повторить материал I класса). Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Бег с ускорением (на дистанцию 20—30 м). Челночный бег 3х10 м.*

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту.

Основные содержательные линии. *Техника ранее разученных прыжковых упражнений (повторить материал I класса). Прыжок в высоту с прямого разбега.*

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

Основные содержательные линии. *Правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Бросок большого мяча (1 кг) снизу на дальность двумя руками из положения стоя. Бросок большого мяча (1 кг) на дальность*

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине.

Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине.

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.

Совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.

Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 400—500 м.

Выполнять бег с последующим ускорением на дистанцию 10—12 м.

Выполнять челночный бег 3х10 м с максимальной скоростью передвижения.

Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.

Характеризовать и демонстрировать технику прыжка в высоту с прямого разбега.

Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега на максимальный результат.

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.



Рабочая программа по физической культуре

двумя руками из-за головы из положения сидя.

Метание малого мяча на дальность.

Основные содержательные линии.

Правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте.

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

Основные содержательные линии.

Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики: «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось?», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч».

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений

Основные содержательные линии.

Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Вызов номеров», «Шишки-жёлуди-орехи», «Невод», «Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений.

Основные содержательные линии.

Подвижные игры, включающие упражнения и способы передвижения из лыжной подготовки: «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдёт в гору», «Кто дальше скатится с горки».

Спортивные игры.

Футбол: остановка мяча; ведение мяча

Основные содержательные линии. *Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в футбол (повторить материал I класса). Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.*

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча

Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя.
Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.

Характеризовать и **демонстрировать** технику броска малого мяча из-за головы.

Выполнять метание малого мяча на максимальный возможный результат.

Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности.

Моделировать игровые ситуации.

Регулировать эмоции и **управлять** ими в процессе игровой деятельности.

Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.

Демонстрировать технику удара внутренней стороной стопы («щёчкой») и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях.

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



Рабочая программа по физической культуре

Основные содержательные линии.

Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в баскетбол (повторение материала I класса).

Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперёд. Остановка в шаге и прыжке. Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча.

Основные содержательные линии.

Подбрасывание мяча на заданную высоту. Прямая подача мяча способом снизу. подача мяча способом сбоку.

Подвижные игры разных народов.

Основные содержательные линии.

Национальные игры, сохраняющие традиции и культурные ценности своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр.

Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта.

Обще развивающие физические упражнения.

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

Основные содержательные линии.

Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.

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

Основные содержательные линии.

Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.

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.

Проявлять интерес к культуре своего народа, бережному отношению к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.

Проявлять интерес к национальным видам спорта, активно **включаться** в национальные праздники и спортивные соревнования по национальным видам спорта.

Выполнять соревновательные упражнения из национальных видов спорта в условиях учебной и игровой деятельности.

Выполнять гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.

Выполнять легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и **использовать** их в самостоятельных домашних занятиях.

3 класс. 102 часа.

Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Занятия о физической культуре (3 ч)	
<p>Немного истории.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживавших</p>	<p>Пересказывать тексты по истории развития физической культуры.</p> <p>Объяснять связь физической культуры с</p>



Рабочая программа по физической культуре

<p>на территории Древней Руси. Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей.</p> <p>Что такое комплексы физических упражнений. Основные содержательные линии. Понятие «комплекс физических упражнений». Целевое назначение комплексов физических упражнений.</p>	<p>традициями и обычаями народа. Приводить примеры трудовой и военной деятельности древних народов, получившей своё отражение в современных видах спорта.</p> <p>Характеризовать комплекс, как упражнения, которые выполняют последовательно. Приводить примеры комплексов упражнений и определять их направленность.</p>
Способы физкультурной деятельности (5 ч)	
<p>Как измерить физическую нагрузку. Основные содержательные линии. Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса во время и после выполнения физических упражнений.</p>	<p>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.</p>
<p>Закаливание – обливание, душ. Основные содержательные линии. Правила закаливания обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при закаливании.</p>	<p>Объяснять правила закаливания способом «обливание» и способом «принятием душа». Выполнять требования безопасности при проведении закаливающих процедур.</p>
Физическое совершенствование (94 ч)	
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Основные содержательные линии. История возникновения акробатики и гимнастики. Техника ранее освоенных акробатических упражнений: стойки, седов, упоров, приседов, положений лёжа на спине и перекатов на спине, группировки из положения стоя и лёжа на спине. Кувырок вперёд. Подводящие упражнения для освоения кувырка назад. Кувырок назад с выходом в разные исходные положения. Гимнастический мост из положения лёжа на спине с последующим переходом в исходное положение. Подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку с разной скоростью ее вращения. Прыжки на месте со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.</p>	<p>Рассказывать об истории возникновения современной акробатики и гимнастики. Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений. Выполнять подводящие упражнения для освоения кувырка назад в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику выполнения кувырка из упора присев в упор присев. Демонстрировать технику выполнения гимнастического моста. Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику прыжков через скакалку с разной скоростью ее вращения.</p>
<p>Гимнастические упражнения. Основные содержательные линии. Комплекс обще развивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины. Лазанье по канату в три приёма. Подводящие упражнения для освоения передвижений и поворотов на гимнастическом</p>	<p>Характеризовать дозировку и последовательность упражнений с гантелями. Выполнять комплекс обще развивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины. Демонстрировать технику лазанья по канату в три приёма.</p>

<p>бревне. Передвижение по бревну ходьбой, приставными шагами правым и левым боком, выпадами и на носках. Повороты на гимнастическом бревне в правую и левую стороны на 90* и 180*.</p> <p>Преодоление полосы препятствий.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Техника выполнения ранее освоенных прикладных упражнений: передвижение по гимнастической стенке. Спина к опоре; перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов; ползание по-пластунски, ногами вперёд; запрыгивание на горку матов, спрыгивание с неё. Передвижение по наклонной скамейке вниз и вверх ходьбой и бегом, приставными шагами правым и левым боком. Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений.</p>	<p>Выполнять подводящие упражнения для освоения техники передвижения по гимнастическому бревну в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Объяснять и демонстрировать технику передвижения по гимнастическому бревну и поворотов разными способами.</p> <p>Совершенствовать технику выполнения ранее освоенных прикладных упражнений.</p> <p>Объяснять и демонстрировать технику передвижения по гимнастической скамейке разными способами.</p> <p>Преодолевать полосу препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений.</p>
<p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Техника выполнения ранее освоенных легкоатлетических упражнений: прыжки в длину и высоту с места, равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, броски большого мяча снизу двумя руками из положения стоя и от головы двумя руками из положения сидя, метание малого мяча с места из-за головы. Высокий старт. Бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта. Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги. Прыжки в высоту с прямого разбега согнув ноги. Правила простейших соревнований.</p>	<p>Совершенствовать технику выполнения ранее освоенных легкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат.</p> <p>Объяснять и демонстрировать технику высокого старта при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Выполнять бег с максимальной скоростью на учебную дистанцию.</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для освоения техники прыжки в высоту с прямого разбега в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Составлять правила простейших соревнований.</p> <p>Организовывать и проводить соревнования по составленным правилам.</p>
<p>Спортивные игры.</p> <p>Баскетбол.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>История возникновения игры в баскетбол. Правила игры. Ведение баскетбольного мяча ранее изученными способами: на месте и шагом по прямой, по дуге и «змейкой». Ведение баскетбольного мяча в беге по прямой, по дуге и «змейкой». Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди: после отскока от стены; в парах стоя на месте, в парах с передвижением приставным шагом. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Комплекс обще развивающих упражнений для развития</p>	<p>Рассказывать об истории возникновения и развития игры в баскетбол.</p> <p>Излагать общие правила игры в баскетбол.</p> <p>Описывать технику ведения мяча ранее изученными способами.</p> <p>Демонстрировать технику ведения в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику ведения мяча в беге по прямой, по дуге и «змейкой», обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом, ловлю и передачу мяча двумя руками от груди.</p> <p>Развивать мышцы рук и ног.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>



<p>мышц рук и ног. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей» и др..</p> <p>Волейбол. Основные содержательные линии. История возникновения игры в волейбол. Правила игры. Совершенствование техники выполнения ранее освоенных способов подачи мяча. Прямая нижняя передача. Приём и передача мяча снизу двумя руками. Комплекс обще развивающих упражнений для укрепления пальцев рук. Обще развивающие упражнения для развития силы мышц рук и спины Комплекс обще развивающих упражнений для развития мышц ног. Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками. Подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта» и др..</p> <p>Футбол. Основные содержательные линии. История возникновения игры в футбол. Правила игры. Совершенствование техники выполнения ранее освоенных действий игры в футбол. Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперёд. Общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол.</p>	<p>Рассказывать об истории возникновения и развития игры в волейбол. Излагать общие правила игры в волейбол. Описывать технику подачи мяча ранее изученными способами. Демонстрировать технику прямой нижней передачи, приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Развивать мышцы рук, ног, спины. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Рассказывать об истории возникновения и развития игры в футбол. Излагать общие правила игры в футбол. Описывать технику ведения мяча ранее изученными способами. Демонстрировать технику ведения в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперёд. Развивать мышцы рук, ног, спины. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>
<p>Подвижные игры. На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на развитие внимания, силы, ловкости и координации движений. На материале раздела «Легкая атлетика»: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на развитие координации движений, выносливости и быстроты. На материале раздела «Лыжная подготовка»: эстафеты в передвижении на лыжах; выполнение упражнений на выносливость и координацию движений</p>	<p>Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.</p>
<p>Подвижные игры разных народов. Основные содержательные линии.</p>	<p>Проявлять интерес к культуре своего народа, бережному отношению к его традициям, обрядам,</p>



Национальные игры, отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр, двигательные действия народных танцев и обрядов. Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта.

Обще развивающие физические упражнения. На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: развитие гибкости, формирование осанки, внимания, силы, ловкости и координации движений.

Основные содержательные линии.

Гимнастические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.

На материале раздела «Легкая атлетика»: развитие координации движений, выносливости и быстроты, силовых способностей.

Основные содержательные линии.

Легкоатлетические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.

На материале раздела «Лыжная подготовка»: развитие координации движений, выносливости.

Основные содержательные линии.

Ходьба на лыжах для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися. Физические упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств.

формам поведения и взаимоотношений.

Проявлять интерес к национальным видам спорта, активно **включаться** в национальные праздники и спортивные соревнования по национальным видам спорта.

Выполнять соревновательные упражнения из национальных видов спорта в условиях учебной и игровой деятельности.

Выполнять гимнастические упражнения для развития физических качеств и самостоятельно их **использовать** в домашних занятиях.

Выполнять легкоатлетические упражнения для развития физических качеств и самостоятельно их **использовать** в домашних занятиях.

Выполнять упражнения лыжной подготовки для развития физических качеств и самостоятельно их **использовать** в домашних занятиях.

Демонстрировать повышение результатов в показателях развития основных физических качеств.

4 класс. 102 часа.

Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Занятия о физической культуре (3 ч)	
<p>Немного истории.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Развитие физической культуры в России. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта. Необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой.</p>	<p>Приводить примеры из истории спортивных состязаний народов России.</p> <p>Раскрывать роль и значение занятий физической культурой в подготовке офицеров и солдат русской армии, в крупных победах русской армии.</p> <p>Характеризовать роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта.</p> <p>Объяснять зависимость между регулярными занятиями физической подготовкой и</p>



<p>От чего зависит физическая нагрузка и как ее регулировать.</p> <p>Основные содержательные линии. Физическая нагрузка как мышечная работа, повышающая уровень активности систем организма. Способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха во время выполнения физических упражнений и его значение в регулировании физических нагрузок.</p> <p>Правила предупреждения травм.</p> <p>Основные содержательные линии. Основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой и акробатикой, лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой.</p> <p>Оказание первой помощи при лёгких травмах.</p> <p>Основные содержательные линии. Травмы, наиболее часто возникающие на занятиях физической культурой. Способы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах.</p> <p>Закаливание.</p> <p>Основные содержательные линии. Закаливание организма с помощью воздушных, солнечных ванн и купания в естественных водоёмах. Общие правила проведения закаливающих процедур в естественных условиях.</p>	<p>улучшением показателей развития физических качеств, лёгких, сердца.</p> <p>Приводить примеры, раскрывающие связь между изменением показателей мышечной работы и частотой дыхания и пульса.</p> <p>Характеризовать основные способы изменения нагрузки, приводить примеры изменения величины нагрузки за счёт изменения скорости и продолжительности выполнения упражнений, за счет дополнительных отягощений.</p> <p>Характеризовать зависимость между величиной нагрузки и наступлением утомления.</p> <p>Характеризовать зависимость между временем отдыха и началом выполнения последующей нагрузки.</p> <p>Характеризовать основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Излагать правила предупреждения травматизма и руководствоваться ими на уроках физической культуры, а также при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Характеризовать основные травмы и причины их появления.</p> <p>Демонстрировать отдельные способы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах.</p> <p>Проводить закаливающие процедуры с использованием воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.</p> <p>Выполнять правила проведения закаливающих процедур и соблюдать требования безопасности при их проведении.</p>
Способы физкультурной деятельности (5 ч)	
<p>Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Основные содержательные линии. Цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального физического развития и физической подготовленности. Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств. Оформление результатов измерения показателей</p>	<p>Характеризовать наблюдение как регулярное измерение показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Выявлять возможные отставания в показателях индивидуального физического развития и физических качеств.</p> <p>Выполнять тестовые задания для определения уровня развития основных физических качеств.</p> <p>Вести запись наблюдений индивидуальных</p>



физического развития и физической подготовленности в течение учебного года.	показателей по четвертям. Выявлять отстающие от возрастных норм показатели физического развития и физической подготовленности и определять направленность самостоятельных занятий физической подготовкой.
---	--

Физическое совершенствование (94 ч)

<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Основные содержательные линии. Совершенствование техник ранее освоенных упражнений, объединенных во фрагменты акробатических комбинаций: из положения лёжа на спине стойка на лопатках с согнутыми ногами и согнувшись с последующим выпрямлением тела; из стойки на лопатках переворот назад в упор стоя на правом (левом) колене, левая (правая) нога назад.</p> <p>Акробатические комбинации Основные содержательные линии. Понятие акробатической комбинации как последовательного выполнения акробатических упражнений разной сложности. Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций. Подводящие упражнения и отдельные элементы (связки) для освоения акробатических комбинаций. Акробатическая комбинация 1. Акробатическая комбинация 2.</p> <p>Опорный прыжок через гимнастического козла. Основные содержательные линии. Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Гимнастическая комбинация. Основные содержательные линии. Перемах толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Переворот толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Подводящие упражнения и отдельные элементы (связки) комбинации на гимнастической</p>	<p>Демонстрировать технику упражнений, объединенных во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Раскрывать понятие «акробатическая комбинация». Характеризовать основные правила самостоятельного освоения акробатических упражнений и комбинаций. Выполнять подводящие упражнения и отдельные элементы (связки) для освоения техники акробатических комбинаций. Описывать технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций. Демонстрировать их выполнение в условиях учебной деятельности.</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием. Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием в условиях учебной деятельности.</p> <p>Описывать технику перемаха толчком двумя ногами из разных исходных положений и демонстрировать её выполнение в условиях учебной деятельности. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники комбинации на гимнастической перекладине. Описывать технику гимнастической комбинации на низкой перекладине и</p>
--	---



<p>перекладине. Техника выполнения комбинации на гимнастической перекладине.</p>	<p>демонстрировать её выполнение.</p>
<p>Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Основные содержательные линии. Совершенствование техники высокого старта (повторение материала 3 класса). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники низкого старта. Техника стартового ускорения. Техника финиширования.</p> <p>Прыжковые упражнения. Основные содержательные линии. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</p>	<p>Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности. Описывать технику низкого старта. Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники низкого старта. Демонстрировать технику выполнения низкого старта. Выполнять стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях игровой и учебной деятельности. Выполнять финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м).</p> <p>Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в условиях учебной деятельности (планка устанавливается на высоте 60-70 см).</p>
<p>Подвижные игры Основные содержательные линии. Правила и технические приемы подвижных игр для совершенствования техники разученных упражнений из базовых видов спорта: «Запрещённое движение», «Подвижная цель», «Эстафета с ведением футбольного мяча», Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.</p>	<p>Выполнять правила игры. Управлять эмоциями во время игровой деятельности, демонстрировать сдержанность и терпимость к своим ошибкам и ошибкам товарищей. Взаимодействовать со сверстниками. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. Включать подвижные игры в организацию и проведение активного отдыха и досуга. Готовить площадки для подвижных игр в соответствии с правилами игры и техники безопасности.</p>
<p>Спортивные игры. Футбол. Основные содержательные линии. Совершенствование техники удара по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега (повторение материала 2 и 3 классов). Совершенствование техники удара по катящему мячу стоя на месте и с небольшого разбега (повторение материала 3 класса). Совершенствование техники ведения футбольного мяча в разных направлениях и с</p>	<p>Выполнять технические приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовывать игру в футбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.</p>

разной скоростью передвижения (повторение материала 3 класса). Совершенствование техники передачи футбольного мяча стоя на месте и в движении (повторение материала 2 и 3 классов).

Баскетбол.

Основные содержательные линии.

Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения (повторение материала 3 класса).

Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча стоя на месте и при передвижении (повторение материала 2 и 3 классов). Совершенствование техники броска баскетбольного мяча в корзину стоя на месте и после ведения (повторение материала 3 класса).

Волейбол.

Основные содержательные линии.

Совершенствование техники приём и передачи мяча через сетку (повторение материала 3 класса). Совершенствование техники приём и передачи мяча партнёру стоя на месте и при передвижении; подача мяча разными способами (повторение материала 2 и 3 классов).

Подвижные игры разных народов.

Основные содержательные линии.

Совершенствование техники игровых действий в национальных подвижных играх (повторение материала 2 и 3 классов).

Совершенствование техники соревновательных действий из национальных видов спорта (повторение материала 3 класса).

Обще развивающие физические упражнения.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: развитие гибкости, координации движений, силовых способностей.

Основные содержательные линии.

Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении гимнастических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью гимнастических упражнений.

Контрольные упражнения для проверки развития силы мышц рук: подтягивание в висе на средней перекладине (мальчики), подтягивание в висе лёжа согнувшись (девочки).

Контрольное упражнение для проверки развития координации движений: наклон

Выполнять технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.

Организовывать игру в баскетбол, **играть** по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.

Выполнять технические приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.

Организовывать игру в волейбол, **играть** по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.

Раскрывать в содержании национальных подвижных игр культурные особенности своего народа, его традиции и обряды.

Организовывать и **играть** в национальные подвижные игры в условиях активного отдыха и досуга.

Активно **участвовать** в национальных праздниках и спортивных соревнованиях.

Использовать гимнастические упражнения во время самостоятельных занятий физической подготовкой, для развития силы, гибкости и координации движений.

Демонстрировать развитие силы в контрольных упражнениях.

Демонстрировать развитие координации движений в контрольных упражнениях.



<p>вперёд, стоя на месте, не сгибая колен.</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: развитие скоростно-силовых способностей, выносливости и быстроты.</p> <p>Основные содержательные линии. Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении легкоатлетических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью легкоатлетических упражнений. Контрольные упражнения для проверки развития быстроты: бег на дистанцию 30 м. Контрольное упражнение для проверки развития выносливости: бег на дистанцию 1000 м. Контрольное упражнение для проверки развития скоростно-силовых способностей: прыжок в длину с места.</p> <p>На материале раздела «Лыжная подготовка»: развитие выносливости.</p> <p>Основные содержательные линии. Дозирование и контроль физических нагрузок при прохождении тренировочных дистанций во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью упражнений лыжной подготовки. Контрольное упражнение для проверки развития выносливости: передвижение лыжными ходами на дистанцию 1000 м.</p>	<p>Использовать легкоатлетические упражнения во время самостоятельных занятий физической подготовкой, для развития скоростно-силовых способностей, выносливости и быстроты.</p> <p>Демонстрировать развитие быстроты в контрольных упражнениях.</p> <p>Демонстрировать развитие выносливости в контрольных упражнениях.</p> <p>Демонстрировать развитие скоростно-силовых способностей в контрольных упражнениях.</p> <p>Выполнять упражнения лыжной подготовки в самостоятельных занятиях физической подготовкой.</p> <p>Развивать с их помощью выносливость. Демонстрировать развитие скоростно-силовых способностей в контрольных упражнениях.</p>
--	--

8. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Литература:

- Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования.
- Примерная программа по физической культуре.
- А.П. Матвеев. Физическая культура. Рабочие программы. Москва. Просвещение 2011.
- Учебники для образовательных учреждений автора Матвеев А. П.:
 - Физическая культура. 1 класс.
 - Физическая культура. 2класс.
 - Физическая культура. 3-4 классы.
- А.П. Матвеев. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы. Москва. Просвещение 2011.

Технические средства обучения:

- компьютер;
- проектор;
- интерактивная доска.

Оборудование и инвентарь:



Рабочая программа по физической культуре

- **гимнастика с основами акробатики:** козел гимнастический, перекладина пристеночная, маты, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, гимнастические палки, скакалки, обручи, коврики гимнастические;
- **легкая атлетика:** секундомер, флажки разметочные, мячи для метания, набивные мячи массой до 1 кг, скакалки, гантели;
- **подвижные и спортивные игры:** свисток, кегли, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные
- Аптечка.