

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА “ВОРКУТА”
Муниципальное общеобразовательное учреждение “Средняя общеобразовательная школа № 43” г. Воркуты
“ВОРКУТА” КАР КЫТШЛӦН МУНИЦИПАЛЬНОЙ ЮКОНСА АДМИНИСТРАЦИЯ
“43 №-а шӧр школа” Воркута карса муниципальной велӧдан учреждение
169945, Республика Коми, г. Воркута, пгт. Елецкий, ул. Школьная, д. 6
тел.: (82151) 97-3-84 e-mail: eletkyshcool43@mail.ru

РАССМОТРЕНА

на заседании школьного методического объединения
учителей гуманитарного цикла
Протокол № 6 от 30.05.2018



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
уровень начального общего образования
срок реализации программы - 4 года
(в новой редакции)

Рабочая программа учебного предмета составлена
в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального
общего образования, с учетом Примерной основной образовательной программы
начального общего образования
(в новой редакции)

Составитель:

Фролова Диана Александровна,
учитель физической культуры.

г. Воркута
2018 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена **в соответствии:**

– с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в действующей редакции);

с учетом:

- примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15) (в действующей редакции).

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура»

Основными **целями начального общего образования** по учебному предмету «Физическая культура» являются:

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни,
- развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Формой промежуточной аттестации является сдача итоговых нормативов и выполнение итогового контрольного тестирования.

Срок реализации программы 4 года.

В связи с отсутствием бассейна раздел «Плавание» реализуется теоретически в формате видео-урока, где дети просматривают основные упражнения, а затем показывают в спортзале на ковриках.

На уроках физической культуры оказывается помощь в формировании профессиональных намерений и успешном профессиональном самоопределении, в подготовке к самостоятельной жизни. Формируется положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах с целью успешной самореализации в будущем.

На изучение учебного предмета «Физическая культура» выделено 405 часов:

1 класс - 3 часа в неделю, всего 99 часов,

2 класс - 3 часа в неделю, всего 102 часа,

3 класс - 3 часа в неделю, всего 102 часа,

4 класс - 3 часа в неделю, всего 102 часа.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В результате изучения предмета «Физическая культура» при получении начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные результаты

У выпускника будут сформированы:

– внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

– широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

– учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи; – ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

– способность к оценке своей учебной деятельности;

– основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

– ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

– знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

– развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;

- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;* – *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;*
- *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

– адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

– 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;

– учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

– 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;

– задавать вопросы;

– контролировать действия партнёра;

– использовать речь для регуляции своего действия;

– адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

– *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*

– *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*

– *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*

– *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*

– *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*

– *с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*

– *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*

– *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*

- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты)

В результате изучения предмета «Физическая культура» при получении начального общего образования выпускники приобретут первичные навыки работы с содержащейся в текстах информацией в процессе чтения соответствующих возрасту литературных, учебных, научно-познавательных текстов, инструкций. Выпускники научатся осознанно читать тексты с целью удовлетворения познавательного интереса, освоения и использования информации. Выпускники овладеют элементарными навыками чтения информации, представленной в наглядно-символической форме, приобретут опыт работы с текстами, содержащими рисунки, таблицы, диаграммы, схемы.

У выпускников будут развиты такие читательские действия, как поиск информации, выделение нужной для решения практической или учебной задачи информации, систематизация, сопоставление, анализ и обобщение имеющихся в тексте идей и информации, их интерпретация и преобразование. Обучающиеся смогут использовать полученную из разного вида текстов информацию для установления несложных причинно-следственных связей и зависимостей, объяснения, обоснования утверждений, а также принятия решений в простых учебных и практических ситуациях.

Выпускники получат возможность научиться самостоятельно организовывать поиск информации. Они приобретут первичный опыт критического отношения к получаемой информации, сопоставления ее с информацией из других источников и имеющимся жизненным опытом.

Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного

Выпускник научится:

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста;
- делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
- вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы.

Выпускник получит возможность научиться:

- *работать с несколькими источниками информации;*
- *сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.*

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации

Выпускник научится:

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

Выпускник получит возможность научиться:

- *делать выписки из прочитанных текстов с учётом цели их дальнейшего использования.*

Работа с текстом: оценка информации

Выпускник научится:

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сопоставлять различные точки зрения.*

Формирование ИКТ- компетентности обучающихся (метапредметные результаты)

В результате изучения предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования начинается формирование навыков, необходимых для жизни и работы в современном высокотехнологичном обществе. Обучающиеся приобретут опыт работы с информационными объектами, в которых объединяются текст, наглядно-графические изображения, цифровые данные, неподвижные и движущиеся изображения.

Обучающиеся познакомятся с различными средствами информационно коммуникационных технологий (ИКТ для использования в обучении, развития собственной познавательной деятельности. Они приобретут первичные навыки обработки и поиска информации при помощи средств ИКТ.

Выпускники научатся оценивать потребность в дополнительной информации для решения учебных задач и самостоятельной познавательной деятельности; определять возможные источники ее получения.

В результате использования средств и инструментов ИКТ и ИКТ-ресурсов для решения разнообразных учебно-познавательных и учебно-практических задач, охватывающих содержание всех изучаемых предметов, у обучающихся будут формироваться и развиваться необходимые универсальные учебные действия и специальные учебные умения, что заложит основу успешной учебной деятельности в средней и старшей школе.

Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером

Выпускник научится:

– использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку, рисунки и тексты).

– организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных

Выпускник научится:

– вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию, набирать небольшие тексты на родном языке; набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов;

– рисовать (создавать простые изображения) на графическом планшете;

– сканировать рисунки и тексты.

Выпускник получит возможность научиться использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.

Обработка и поиск информации

Выпускник научится:

– подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);

– описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ;

– собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;

– редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;

– пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида; следовать основным правилам оформления текста;

– искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера.

Выпускник получит возможность

- научиться грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Создание, представление и передача сообщений

Выпускник научится:

- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;
- создавать простые сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;
- готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку;
- создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;
- размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации.

Выпускник получит возможность научиться:

- представлять данные.*
- создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель».*

Планирование деятельности, управление и организация

Выпускник научится:

- создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно-управляемых средах (создание простейших роботов);
- определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;
- планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

Выпускник получит возможность научиться:

- проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы, включая навыки робототехнического проектирования*
- моделировать объекты и процессы реального мира.*

Предметные результаты

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура», обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической

культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

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

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

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

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

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

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

- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник получит возможность научиться:

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

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- плавать, в том числе спортивными способами;

- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

3. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

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

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении,

положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

4. Тематическое планирование 1 класса

| № п/ п | Раздел | Элементы содержания | Количес тво часов | Характеристика основных видов деятельности |
|--------------|--|---|-------------------------|---|
| 1 | Знания о физической культуре | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | 6 ч | Слушать, запоминать и принимать полученные знания о технике безопасности на уроках физической культуры. Пересказывать тексты по истории физической культуры, и знать о зарождении олимпийских игр. Использовать знания влияния занятий физической культурой на физическое развитие и физическую подготовленность человека, на укрепление здоровья человека. |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | 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). | 3 ч | Проводить оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. |
| 3 | Физическое совершенствование | | | |
| 3.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | 2 ч | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. |

| | | | | |
|-----|--|---|------|---|
| 3.2 | <p>Гимнастика с основами акробатика</p> | <p>Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание попластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).</p> | 19 ч | <p>Применять правила поведения в гимнастическом зале.</p> <p>Лазание на гимнастической стенке вверх-вниз, вправо-влево, приставными шагами.</p> <p>Правильно выполнять строевые упражнения, акробатические элементы.</p> <p>Правильно выполнять упражнения на гимнастической скамейке. Сохранять равновесие. Правильно выполнять акробатические элементы. Правильно выполнять упражнения на развитие гибкости.</p> <p>Эстетически красиво выполнять акробатические элементы.</p> <p>Правильно выполнять движения на гимнастической стенке.</p> <p>Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться на две ноги.</p> |
| 3.3 | <p>Легкая атлетика</p> | <p>Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным</p> | 28 ч | <p>Выполнять элементы построений и перестроений в колонне, в шеренге, в том числе при движении. Выполнять основные способы передвижения, правила бега по дорожкам.</p> |

| | | | | |
|-----|---------------------|---|------------|--|
| | | положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. | | <p>Использовать различные способы бега, ходьбы.</p> <p>Выполнять технику челночного бега.</p> <p>Контролировать дыхание во время бега.</p> <p>Иметь представления о способах метания мяча в цель. Выполнять технику метания мяча в цель.</p> <p>Правильно выполнять основные движения в метании, выполнять основные движения в беге, в прыжках в длину. Бегать со средней скоростью.</p> <p>Правильно выполнять приземление.</p> <p>Выполнять технику прыжка.</p> <p>Иметь представление о разновидностях прыжковых упражнений, о максимальном толчке.</p> <p>Учиться работать командой.</p> <p>Уважать мнение других учащихся.</p> <p>Помогать друг другу в различных ситуациях. Взаимопомощь</p> <p>Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, правильно выполнять основные движения.</p> |
| 3.4 | Лыжные гонки | Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением. | 6 ч | <p>Знать правила безопасности на уроках лыжной подготовки, уметь правильно подбирать инвентарь для занятий.</p> <p>Изучить теоретически и отработать в зале ступающий шаг без палок, повороты на лыжах переступанием, приставной шаг влево- вправо, передвигаться скользящим шагом, без палок, повороты и перестроения на лыжах на месте и в движении, ступающим шагом при подъеме на склон, отталкивание руками при попеременном двухшажном ходе.</p> <p>Закрепить полученные навыки передвижения на</p> |

| | | | | |
|-----|-----------------------|---|-------------|--|
| | | | | лыжах. |
| 3.5 | Плавание | Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом. | 3 ч | Знать ТБ поведения в бассейне. Изучить на основе видео основные упражнения на воде: упражнения по вхождению в воду; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. |
| 3.6 | Подвижные игры | На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире». На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного- двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне | 28 ч | Владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе учебных заданий и подвижных игр. Правильно выполнять основные движения в передаче и ловле мяча. Бегать с максимальной скоростью. Правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться на две ноги. |

| | | | | |
|---------------|-----------------------------------|---|-------------|---|
| | | головой; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки». | | |
| 3.7 | Общеразвивающие упражнения | На развитие основных физических качеств. | 4 ч | 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. |
| Итого: | | | 99 ч | |

Тематическое планирование 2 класса

| № п/п | Раздел | Элементы содержания | Количество часов | Характеристика основных видов деятельности |
|--------------|---|--|-------------------------|---|
| 1 | Знания о физической культуре. Входной контроль | Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и | 6 ч | Слушать, запоминать и принимать полученные знания о технике безопасности на уроках физической культуры. Пересказывать тексты по |

| | | | | |
|-----|--|---|------|--|
| | | обычаями народа. История развития физической культуры и первых соревнований. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Как и почему появился ГТО. | | истории физической культуры. Характеризовать признаки физического развития и физических качеств, выделять направленность упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости). Использовать знания об истории появления физических упражнений. Иметь представление о влиянии физических упражнений на физическое развитие человека. Использовать знания влияния занятий физической культурой на физическое развитие и физическую подготовленность человека, на укрепление здоровья человека. |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения. Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения (под музыку). Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | 3 ч | Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. |
| 3 | Физическое совершенствование | | | |
| 3.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. | 2 ч | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. |
| 3.2 | Гимнастика с основами акробатика | Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки | 24 ч | Применять правила поведения в гимнастическом зале. Лазание на гимнастической стенке вверх-вниз, вправо-влево, приставными шагами. Правильно выполнять строевые упражнения, акробатические элементы. Правильно выполнять упражнения на |

| | | | | |
|-----|------------------------|--|-------------|---|
| | | на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами. | | гимнастической скамейке. Сохранять равновесие. Правильно выполнять акробатические элементы. Правильно выполнять упражнения на развитие гибкости. Эстетически красиво выполнять акробатические элементы. Правильно выполнять движения на гимнастической стенке. Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться на две ноги. |
| 3.3 | Легкая атлетика | Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. | 28 ч | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бег с максимальной скоростью до 60м. Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно бегать на короткой дистанции. Правильно бегать в равномерном темпе до 10 минут; бег по слабопересеченной местности. Обучение разбегу, сочетание движений (толчок, взмах руками и движение маховой ноги) положение тела при переходе через планку и правильное приземление. Работа рук и ног при метании. Правильно выполнять основные движения в прыжках. Выполнять основные виды ходьбы. Выполнять стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель. |
| 3.4 | Лыжные гонки | Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. | 6 ч | Знать правила безопасности на уроках лыжной подготовки. инвентарь для занятий на лыжах, |

| | | | | |
|-----|-----------------------|---|-------------|--|
| . | | Подъем «лесенкой». Торможение «плугом». | | температурный режим занятий на лыжах. Изучить теоретически и отработать в зале построение в шеренге на лыжах, передвижение на лыжах, повороты и перестроения на лыжах, повороты переступанием на месте, скользящий шаг. |
| 3.5 | Плавание | Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. | 3 ч | Знать ТБ поведения в бассейне. Освоить теоретически на основе видео основные упражнения на воде: упражнения по вхождению в воду; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. |
| 3.6 | Подвижные игры | На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки — желуди — орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах). На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с | 26 ч | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол, пионербол, подвижные игры. |

| | | | | |
|--------------|---|--|--------------|--|
| | | <p>остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».</p> | | |
| 3.7 | <p>Общеразвивающие упражнения. Промежуточная аттестация</p> | <p>На развитие основных физических качеств.</p> | 4 ч | <p>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. Выполнять упражнения лыжной подготовки для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях. Демонстрировать повышение результатов в показателях развития основных физических качеств.</p> |
| Итого | | | 102 ч | |

Тематическое планирование 3 класса

| № п/п | Раздел | Элементы содержания | Количество часов | Характеристика основных видов деятельности |
|-------|---|---|------------------|--|
| 1 | Знания о физической культуре. Входной контроль | Физическая культура у древних народов Руси, связь ее содержания с их трудовой деятельностью. Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения. Спортивные игры футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | 6 ч | Пересказывать тексты по истории физической культуры. Знать и уметь применять правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Выполнять физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелезание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры футбол, баскетбол, волейбол. Графическая запись физических упражнений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Элементарные соревнования в развитии физических качеств. Водные закаливающие процедуры (обливание под душем). | 3 ч | Планировать режим дня. Отбирать и составлять комплекс упражнений для утренней зарядки; комплексы упражнений по профилактике нарушения осанки; комплексы упражнений для развития физических качеств. Проводить физминутки. Знать правила проведения закаливающих процедур и уметь их применять. Уметь измерять показатели физического развития: длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств, частоту сердечных сокращений, частоту сердечных сокращений во время выполнения физических нагрузок. |
| 3 | Физическое совершенствование | | | |

| | | | | |
|-----|--|--|-------------|--|
| 3.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | 3 ч | Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. |
| 3.2 | Гимнастика с основами акробатика | Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; —мост из положения, лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Прикладно-гимнастические упражнения: лазанье по канату (3 м) с введением техники в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. | 25 ч | Знать и уметь применять игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Правильно выполнять прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. |
| 3.3 | Легкая атлетика | Прыжки: в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. | 28 ч | Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковая подготовка. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. Броски большого мяча. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание малого мяча. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. |
| 3.4 | Лыжные гонки | Передвижения на лыжах: чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции. Повороты: —упором. | 6 ч | Знать правила безопасности на уроках лыжной подготовки. инвентарь для занятий на лыжах, температурный режим занятий на лыжах. Изучить теоретически и отработать в зале |

| | | | | |
|-----|-----------------------|--|-------------|--|
| | | | | построение в шеренге на лыжах, передвижение на лыжах, повороты и перестроения на лыжах, повороты переступанием на месте, скользящий шаг. Уметь выполнять упражнения на выносливость и координацию. |
| 3.5 | Плавание | Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций произвольным способом. | 2 ч | Знать ТБ поведения в бассейне. Освоить теоретически на основе видео основные упражнения на воде: упражнения по вхождению в воду; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Развивать выносливость. |
| 3.6 | Подвижные игры | На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: —Парашютисты, —Увертывайся от мяча, —Гонки мячей по кругу, —Догонялки на марше; На материале легкой атлетики —Салки с ленточками, —Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит, —Мяч среднему, —Круговая охота, —Капитаны; На материале лыжной подготовки: —Быстрый лыжник, —За мной — На материале спортивных игр: Футбол: удар ногой, с разбега, по неподвижному и котящему мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м на расстояние до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м на расстояние 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и обводка предметов. Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («Змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места. Волейбол: | 25 ч | Играть в спортивные игры. Владеть техникой передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Выполнять общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта |

| | | | | |
|--------------|---|--|--------------|---|
| | | прием мяча снизу двумя руками; передача двумя руками сверху, нижняя прямая подача. | | |
| 3.7 | Общеразвивающие упражнения. Промежуточная аттестация | На развитие основных физических качеств. | 4 ч | 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. |
| Итого | | | 102 ч | |

Тематическое планирование 4 класса

| № п/п | Раздел | Элементы содержания | Количество часов | Характеристика основных видов деятельности |
|--------------|---|---|-------------------------|---|
| 1 | Знания о физической культуре. Входной контроль | История развития физической культуры в России в 17-19 в.в., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины внешнего отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п. | 6 ч | Выполнять правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Иметь представление о способах передвижения человека. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Приобрести знания о понятии физической подготовки |

| | | | | |
|-----|--|--|------|--|
| 2 | Способы физкультурной деятельности | Ведение дневника по физической культуре. Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Акробатические и гимнастические комбинации, составленные из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. | 3 ч | Составлять комплексы для формирования правильной осанки, измерять длину и массу тела, организовывать проведение совместных подвижных игр. |
| 3 | Физическое совершенствование | | | |
| 3.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | 3 ч | Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. |
| 3.2 | Гимнастика с основами акробатика | Акробатические упражнения: акробатические комбинации типа: —мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, с опорой на руки прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Прикладно-гимнастические упражнения: опорный прыжок через гимнастического —козла – с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях; переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя | 25 ч | Правильно выполнять мост (с помощью и самостоятельно) кувырок вперед, кувырок назад; кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнять команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Уметь ходить по бревну на носках. Развивать координационные способности ОРУ с гимнастической палкой, с обручами. Правильно выполнять вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги, вис на гимнастической стенке прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Уметь выполнять ОРУ в движении; лазание по канату; перелезание через препятствие; делать порный прыжок на горку матов. Вскок в упор на |

| | | | | |
|-----|------------------------|---|-------------|---|
| | | ногами перемах, согнув ноги в вис согнувшись сзади, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом —вперед ноги. | | <p>коленях, соскок со взмахом рук. Играть в подвижные игры.</p> <p>Развивать скоростно- силовые качества.</p> <p>Уметь выполнять подводящие упражнения: упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног.</p> |
| 3.3 | Легкая атлетика | Прыжки: в высоту с разбега способом «перешагивание» Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. | 29 ч | <p>Уметь выполнять строевые упражнения: построение, основная стойка. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!».</p> <p>Построение в колонну по одному, в шеренгу. Повороты направо, налево. Обучение строевым упражнениям. ОРУ.</p> <p>Знать о важности развития основных физических качеств в истории развития человечества.</p> <p>Уметь выполнять основные способы передвижения. Знать технику бега, правила бега по дорожкам. Выполнять равномерный бег до 4минут. Составлять режим дня.</p> <p>Выполнять простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проводить оздоровительные мероприятия в режиме дня. Знать технику и способы метания. Уметь метать в вертикальную цель с 4-5м. Уметь выполнять ходьбу на пятках, носках, в полуприседе, через несколько препятствий. Знать технику челночного бега 3x10 м. Владеть техникой выполнения прыжка в длину с места</p> |
| 3.4 | Лыжные гонки | Передвижения на лыжах: «одновременный | 6 ч | Соблюдать правила безопасности на уроках |

| | | | | |
|-----|-----------------------|--|-------------|--|
| . | | двухшажный», «одновременный одношажный» ходы. | | лыжной подготовки, правильно подбирать инвентарь для занятий. Изучить теоретически и отработать в зале построение в шеренге на лыжах, передвижение на лыжах, повороты и перестроения на лыжах, повороты переступанием на месте, скользящий шаг. Правильно выполнять строевые упражнения. Развивать координационные способности. |
| 3.5 | Плавание | Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций произвольным способом. | 2 ч | Развить выносливость. Знать правила безопасности в бассейне. Изучить на основе видео основные упражнения на воде: упражнения по вхождению в воду; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. технику проплывания отрезков на ногах, держась за доску; скольжения на груди с задержкой дыхания; проплывания отрезков одним из способов плавания. |
| 3.6 | Подвижные игры | На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: —Веселые задачи, —Запрещенное движение— (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела); На материале легкой атлетики: —Пятнашки в парах (тройках), —Подвижная цель, —Не давай мяча водящему. На материале лыжной подготовки: —Куда укатиться за два шага, —Круговая лапта. На материале спортивных игр: Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру «гонка мяча по кругу», «Свободное место», игра в футбол по упрощенным правилам. Баскетбол: | 22 ч | Знать правила безопасности игры с мячом. Уметь организовывать и проводить подвижные игры и во время отдыха на открытом воздухе, и в помещении. Играть в спортивные игры, эстафеты с мячами, эстафеты с обручами, эстафеты с гимнастическими палками. Развивать скоростно-силовые способности |

| | | | | |
|-----|---|---|-----|---|
| | | <p>бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; «Борьба за мяч», защита стойкой, эстафеты с ведением мяча и броска в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам. Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «пионербол».</p> | | |
| 3.7 | <p>Общеразвивающие упражнения. Промежуточная аттестация</p> | <p>На материале гимнастики с основами акробатики Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; —выкруты с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и</p> | 6 ч | <p>Использовать гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой, для развития силы, гибкости и координации движений. Демонстрировать развитие силы в контрольных упражнениях. Демонстрировать развитие координации движений при выполнении контрольного упражнения. Использовать легкоатлетические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой для развития быстроты, выносливости и скоростно-силовых способностей. Демонстрировать развитие быстроты в контрольном упражнении. Демонстрировать развитие выносливости в контрольном упражнении. Демонстрировать развитие скоростно-силовых способностей в контрольном упражнении. Использовать упражнения лыжной подготовки в</p> |

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| | | <p>длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы по заданию; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа—Ласточка на широкой ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений; жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и —по сигналу жонглирование мелкими предметами в движении (правым и левым боком, вперед и назад). Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановки головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.</p> | | <p>самостоятельных занятиях физической подготовкой. Развивать с их помощью выносливость. Демонстрировать развитие выносливости в контрольном упражнении.</p> |
|--|--|---|--|---|

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | <p>Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанья с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); прыжки вверх вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.</p> <p>На материале легкой атлетики: Развитие координации: бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной, двух ногах, поочередно на правой</p> | | |
|--|--|---|--|--|

и левой. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; —челночный бег; бег с —горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; —рывки с места и в движении по команде (по заданному сигналу). Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный —6-ти минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1-2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок —в горку прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в

| | | | | |
|--------------|--|---|--------------|--|
| | | <p>полуприседе и приседе; запрыгивание и последующее спрыгивание с горки матов; спрыгивание и последующее запрыгивание на горку матов. На материале лыжной подготовки Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела стоя на лыжах; скольжением на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися—стойками на лыжах; —подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с различными способами передвижения, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p> | | |
| Итого | | | 102 ч | |