

Муниципальное образование город Краснодар
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 88 города Краснодара

УТВЕРЖДЕНО

решением педсовета протокол № 1

от 30 августа 2018 года

Председатель педсовета

_____ Смолонская М.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень обучения (класс) начальное общее образование, 1 - 4 классы

Количество часов 389 (1-83, 2-102, 3-102, 4-102)

Уровень базовый

Учитель Куделя А.Ю.

Программа разработана на основе

рабочих программ В.И. Ляха «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы» - М.: «Просвещение» 2012г.

КРАСНОДАР 2017 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

Тип педагогической программы	Учебная программа
Вид программы	Рабочая учебная программа
Уровень программы	Рабочая учебная программа по физической культуре МБОУ гимназия № 88
Контингент обучающихся	Учащиеся 1-4 классов, возраст 6,5 – 11 лет
Наименования программы	Рабочая учебная программа начального общего образования по физической культуре
Дата принятия решения о разработке программы	Приказ № 1 от 26 августа 2015 года
Заказчик программы	МБОУ гимназия № 88
Разработчик программы	Учитель физической культуры Агеева Светлана Геннадьевна
Цель программы	Оздоровительная
Ведущие принципы построения программы	1.Целостность и непрерывность. 2.Научность в сочетании с доступностью. 3.Систематичность изложения: практическая ориентированность, принцип развивающего обучения, принцип оздоровительного обучения
Назначение программы	Для учащихся данная программа обеспечивает реальные права учащихся на оказание услуг по физическому воспитанию. Для педагогического коллектива данная программа способствует самостоятельному определению необходимых тем и разделов. Для муниципального органа управления образования данная программа является основанием для определения качества реализации определённого объёма гарантированных часов по физической культуре в МБОУ гимназии № 88
Основной способ освоения программы	Способы: 1. Репродуктивный. 2.Творческий. 3.Практика учебный и учебно-оздоровительный.
Сроки освоения программы	Продолжительность освоения программы 4 года
Режим учебных занятий	1 класс 1 и 2 четверти – 2 ч., 3 и 4 четверти – 3 ч. в неделю, 2-4 класс 3 ч. в неделю.
Виды, формы контроля	Текущий, промежуточный, итоговый. 1. Мониторинг физической подготовленности (проводится два раза в год) 2. Контрольные нормативы по разделам.
Формы освоения программы	Очная
Результат реализации программы	Формирование физической культуры школьника, формирование стойкой потребности в занятиях физической культурой, воспитание патриотических действий, освоение знаний, контроль и взаимоконтроль.

Пояснительная записка

Данная программа по физической культуре для учащихся начального общего образования разработана и составлена в соответствии со следующими нормативными и распорядительными документами:

1. **Закон** «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 года № 273-ФЗ.
2. **Закон** Краснодарского края от 16 июля 2013 г. N 2770-КЗ "Об образовании в Краснодарском крае" (с изменениями и дополнениями).
3. **Приказ** Министерства образования РФ от 05.03. 2004 г. N 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования», с изменениями и дополнениями.
4. **Приказ** Министерства образования и науки РФ от 06.10. 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», с изменениями и дополнениями.
5. **Приказ** Министерства образования и науки РФ от 29.12. 2014 г. № 1643 «О внесении изменений в приказ 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».
6. **Приказ** Министерства образования и науки РФ от 17.12. 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
7. **Приказ** Министерства образования и науки РФ от 29.12. 2014 г. № 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12. 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
8. **Письмо** Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки РФ от 07.07. 2005 г. N 03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана».
9. **Приказ** Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 (с изменениями и дополнениями) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».

10. **Приказ** Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03. 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
11. **Приказ** Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.06. 2015 г. № 576 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253».
12. **Постановление** Федеральной службы по надзору в свете защиты прав потребителей и благополучия человека, Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12. 2010 г. N 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», с изменениями.
13. **Приказ** Министерства образования и науки РФ от 04.10. 2010 г. № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащённости учебного процесса и оборудования учебных помещений».
14. **Письмо** Министерства образования и науки РФ от 01.04. 2005 г. № 03-417 «О перечне учебного и компьютерного оборудования для оснащения общеобразовательных учреждений».
15. **Письмо** Министерства образования и науки РФ от 04.03. 2010 г. № 03-413 «О методических рекомендациях по реализации элективных курсов».
16. **Рекомендации** Министерства образования и науки РФ от 24.11. 2011 г. № МД-1552/03 «Об оснащении общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием».
17. **Письмо** министерства образования и науки Краснодарского края от 16.03. 2015 года № 47-3353/15-14 «О структуре основных образовательных программ общеобразовательных организаций».
18. **Письмо** министерства образования и науки Краснодарского края от 11.02.2014 года № 47-1806/14-14 «О перечне профилей обучения, открываемых в общеобразовательных организациях в 2014-2015 учебном году».
19. **Приказ** департамента образования и науки Краснодарского края от 27.02.2012 г. № 802 «Об утверждении перечня образовательных учреждений края, являющихся пилотными площадками по введению федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

20. **Письмо** министерства образования и науки Краснодарского края от 14.07.2015 г. № 47-10267/ 15-14 «О формировании учебных планов общеобразовательных организаций Краснодарского края на 2015-2016 учебный год».
21. **Приказ** министерства образования и науки Краснодарского края от 11.02.2013 г. № 714 «Об утверждении перечня образовательных учреждений края, являющихся пилотными площадками по введению федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования с 01.09. 2013 года».
22. **Примерные** основные образовательные программы начального общего образования и основного общего образования, внесенных в реестр образовательных программ, одобренных федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. № 1/5). <http://fgosreestr.ru/>.
23. **Письмо** министерства образования и науки Краснодарского края от 17.07.2015 года № 47-10474/15-14 «О рекомендациях по составлению рабочих программ учебных предметов, курсов и календарно-тематического планирования».
24. **Рабочих** программ В.И. Ляха «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы» - М.: «Просвещение» 2012г.

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

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих задач:

1. Оздоровительная задача:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2. Образовательная задача:

- Создание «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков;
- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- Приобретение школьниками знаний в области физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их в повседневной жизни;
- Формирование у обучающихся универсальных компетенций.

3. Воспитательная задача:

- Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- Содействие гармоничному развитию личности школьника, включая воспитание духовных, эстетических и волевых личностных качеств;
- Формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.

Программа по физической культуре включает два основных компонента – базовый и вариативный.

Базовый компонент обеспечивает формирование основ физического развития, без которого невозможна успешная адаптация к условиям окружающей среды и саморегуляция. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры.

Вариативный компонент позволяет реализовать возможность выбора различных средств с учётом индивидуальных способностей, условий деятельности, приоритетности вида физкультурно-спортивных занятий и других факторов. Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.

Особое внимание на уроках по физической культуре уделяется формированию универсальных компетенций, (УУД) таких как:

- умение организовать свою деятельность, выбирать и использовать средства для достижения поставленной цели;

- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение использовать полученную информацию в общении со взрослыми людьми и сверстниками.

Программа обучения физической культуре реализует следующие принципы:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастнополовые и индивидуальные особенности детей, материальнотехническую оснащённость учебного процесса, климатические условия.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач, на развитии самостоятельности, инициативности и креативности школьников;
- принцип доступности и индивидуализации, основанный на подборе средств в соответствии с возможностями занимающихся, а также на индивидуальном подходе к ученикам, который создаёт благоприятные условия для развития индивидуальных способностей;
- принцип последовательности. Содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (прикладному), что задаёт определённую направленность в освоении школьниками учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;
- принцип соблюдения межпредметных связей, ориентирующий планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Общая характеристика курса «Физическая культура»

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

В системе физического воспитания особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Учитывая эти особенности, целью данной программы по физической культуре является гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни. Программа составлена в соответствии с общими целями изучения курса физической культуры, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

Данная программа составлена в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре.

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего (2 стандарт) образования по физической культуре предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью.

В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, целью данной программы по физической культуре является формирование у учащихся 1 – 4 классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

При составлении данной программы и планировании учебного материала для учащихся 1 – 4 классов были внесены изменения:

1. Раздел «Основы знаний о физической культуре» распределён равномерно в учебный материал в течение всего учебного года, что позволит учащимся наиболее качественно усвоить материал данного раздела.
2. Для более качественной подготовки и всестороннего физического развития учащихся 1 – 4 классов, основываясь на **приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г.** о введении третьего часа на преподавание учебного предмета «Физическая культура» и использовании его на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, добавлен раздел «Основы спортивных игр».
3. Из-за отсутствия возможности проводить занятия по плаванию и лыжной подготовке данные темы заменены на углубленное освоение содержания тем «Кроссовая подготовка», «Основы спортивных игр».

Особенность географического расположения и климатических условий Краснодарского края предоставляет возможность проведения занятий на свежем воздухе в течение всего учебного года (за исключением дней с неблагоприятными погодными условиями), что позволяет восполнить недостаток двигательной активности учащихся начальной школы, связанный с интенсивной учебной деятельностью, достичь максимального оздоровительного эффекта и устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Проведение уроков по этой программе позволит значительно повысить воспитательный и оздоровительный эффект.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходя за рамки Требований Федерального Государственного Образовательного стандарта.

Учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся), основываясь на первоначальный уровень физической подготовленности учащихся.

Уровень физической подготовленности, достигаемый к концу 4 класса

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись, 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

Бег 30 м с высокого старта, сек.	6,0 и менее	6,3—6,7	7,0—7,2	6,2 и менее	6,5—6,9	7,2—7,8
Бег 60 м с высокого старта, сек.	10,2	10,6	11,2	10,6	10,8	11,4
Бег 1000 м	Без учета времени					

Место курса в учебном плане

Курс «Физическая культура с преимущественным использованием элементов спортивных игр на уроках для учащихся начальных классов» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 часов в неделю, за исключением 1 класса, что связано с особенностями учебного плана гимназии (всего 389 ч.): в 1 классе – 83 часов, во 2 классе – 102 часа, в 3 классе – 102 часа, в 4 классе – 102 часа. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889, в котором было указано, что «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Данная программа рассчитана на четыре года обучения (по 3 ч. в неделю, за исключением первого класса (1 и 2 четверти – 2 ч., 2 и 4 четверти – 3 ч. в неделю)).

Таблица тематического распределения количества часов (сетка часов) по программе:

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов			
		Рабочая программа 1 класс (83 часа)	Рабочая программа 2 класс (102 часа)	Рабочая программа 3 класс (102 часа)	Рабочая программа 4- класс (102 часа)

Базовая часть 78 часов					
I	Знания о физической культуре	В процессе урока			
II	Способы физкультурной деятельности	В процессе урока			
III	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока			
IV	Спортивно-оздоровительная деятельность:				
1.	Гимнастика с элементами акробатики:	<u>12</u>	<u>12</u>	<u>12</u>	<u>12</u>
	- строевые упражнения	2	2	2	2
	- акробатские упражнения	4	4	4	4
	-упражнения в висах и упорах	4	4	4	4
	- упражнения в равновесии	2	2	2	2
2.	Легкая атлетика	<u>20</u>	<u>20</u>	<u>20</u>	<u>20</u>
	-беговые упражнения	8	8	8	8
	-прыжковые упражнения	8	8	8	8
	-метания	4	4	4	4
3.	Кроссовая подготовка:	<u>10</u>	<u>10</u>	<u>10</u>	<u>10</u>
	- преодоление препятствий	4	4	4	4
	-передвижение по пересеченной местности	6	6	6	6
4.	Подвижные игры	<u>21</u>	<u>20</u>	<u>20</u>	<u>20</u>
	Вариативная часть 24 часа*	20-4*	24+16*	24+16*	24+16*
5.	Основы спортивных игр:	<u>20</u>	<u>40</u>	<u>40</u>	<u>40</u>
	-элементы баскетбола	5	10	10	10
	-элементы волейбола	5	10	10	10
	-элементы гандбола	5	10	10	10
	-элементы футбола	5	10	10	10
Всего:		83	102	102	102
Всего за 4 года:		389			

* В связи с особенностью учебного плана гимназии и дополнительных каникулах в 1 классе количество часов на изучение материала составляет 83ч. в год, на формирование раздела «Основы спортивных игр» выделено 40 часов – 24 часа из вариативной части (третий час в неделю) и 16 часов из базовой части – невозможность изучать материал разделов «Плавание» и «Лыжные гонки».

В предложенной программе выделяются три раздела:

«Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвящённый истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
- самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- мотивации к систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- стремления к совершенствованию физического развития;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

Предметные

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII–XIX вв.;
- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;
- преодолевать препятствие высотой до 100 см;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики,
- выполнять вис согнувшись, углом;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Учащиеся получают возможность научиться:

- определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
- называть нетрадиционные виды гимнастики;
- определять способы регулирования физической нагрузки;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
- играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

Метапредметные

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- планировать свои действия во время подвижных игр;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;
- руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

Учащиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;
- различать виды упражнений, виды спорта;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и Интернет;
- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- сопоставлять физическую культуру и спорт;

- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходиться к общему решению;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII–XIX вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Учащиеся получат возможность научиться:

- задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;
- аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

Содержание курса

1 класс 83 ч

Во время проведения уроков физической культуры в неделю необходимо использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр.

В связи с тем, что в первом классе для более успешной адаптации учащихся к смене режима введены дополнительные каникулы, и в согласовании с учебным планом гимназии количество часов физической культуры несколько отличается от 2 – 4 классов, следовательно, и учебных часов вместо 102 – 83.

Основы знаний о физической культуре *

* Часы распределяются в течение года.

История возникновения физической культуры. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека. Основные способы передвижений человека. Правила поведения на уроках физической культуры. Сведения о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. Характеристика основных физических качеств. Подвижные и спортивные игры.

Способы физкультурной деятельности (в течение года)

Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминуток. Выполнение простейших закаляющих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование 83 ч

Лёгкая атлетика 20 ч

Ходьба: свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы.

Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов, с 3–4 шагов разбега прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку (высота 30–40 см).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Кроссовая подготовка 10 ч

Бег с преодолением препятствий.

Бег по пересечённой местности.

Гимнастика с основами акробатики 12 ч

Организующие команды и приёмы – строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».

Акробатические упражнения: группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине), перекаты в группировке, упоры, седы.

Гимнастические упражнения прикладного характера:

лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке, одноимённым и разноимённым способами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (приставной, галоп), преодоление полосы препятствий.

Подвижные игры * 21 ч

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробьи, вороны», «Планеты», «Третий лишний», «Пустое место».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч», «Охотники и утки».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр, подводящие игры. *Подвижные игры на материале лёгкой атлетики, гимнастики и спортивных игр могут быть изменены по усмотрению преподавателя.

Основы спортивных игр * 20 ч

Основы спортивных игр: освоение основных движений с мячом по видам спорта. *Планирование обучения основам спортивных игр в начальной школе приведено отдельными таблицами после основной программы (Приложение 1)

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<i>Содержание учебной программы</i>	<i>Тематическое планирование</i>	<i>Характеристика деятельности учащихся</i>
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - в процессе занятий		
Физическая культура		
1. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	Понятие о физической культуре.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.

<p>2. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>3. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>	<p>Основные способы передвижения человека.</p> <p>Профилактика травматизма.</p>	<p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p>
История физической культуры		
<p>1. История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>2. Возникновение ФК у древних людей</p>	<p>Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.</p> <p>Возникновение физической культуры у древних людей.</p>	<p>Иметь представление о возникновении первых соревнований.</p> <p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p> <p>Иметь представление о возникновении физической культуры.</p>
Физические упражнения		
<p>1. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>2. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.</p>	<p>Представление о физических упражнениях.</p> <p>Представление о физических качествах.</p>	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.</p> <p>Характеризовать показатели физического развития.</p> <p>Характеризовать показатели физической подготовки.</p>

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ – в процессе занятий		
Самостоятельные занятия		
<p>1. Составление режима дня.</p> <p>2. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.</p>	<p>Режим дня и его планирование.</p> <p>Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения.</p> <p>Физкультминутки, правила их составления и выполнения.</p> <p>Закаливания и правила проведения закаливающих процедур.</p> <p>Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.</p> <p>Комплексы упражнений для развития физических качеств.</p>	<p>Составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.</p>
Составление игры и развлечения		
<p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>	<p>Игры и развлечения в зимнее время года.</p> <p>Игры и развлечения в летнее время года.</p>	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры с элементами</p>

	<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр.</i>	соревновательной деятельности.
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ – 83 часов		
Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе занятий		
<p>1. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>2. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>3. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>	<p>Оздоровительные формы занятий.</p> <p>Развитие физических качеств.</p>	<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p>
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность - 83 часа</i>		
Лёгкая атлетика - 20 часов		
<p>1. Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперёд), из различных ИП и с разным положением рук.</p> <p>2. Броски большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p>3. Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.</p> <p>4. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), левым и правым боком, в длину и высоту с места; прыжке через скакалку.</p> <p>5. ОФП. <i>Упражнения для развития общей и специальной выносливости.</i></p>	<p>Беговая подготовка</p> <p>Броски большого мяча</p> <p>Метание малого мяча</p> <p>Прыжковая подготовка</p> <p>Общая физическая подготовка</p>	<p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Выполнять комплексы упражнений ОФП.</p>
ТРЕБОВАНИЯ	<p>уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м; выполнять лёгкоатлетические упражнения; правильно выполнять технику прыжка в длину с места; выполнять основные движения в метании; пробегать в равномерном темпе до 3 минут, чередовать ходьбу с бегом, выполнять комплексы ОФП.</p>	

<i>Кроссовая подготовка -10 часов</i>		
<p>1. Бег: с преодолением различных препятствий.</p> <p>2. Бег: по пересечённой местности.</p>	<p><i>Беговая подготовка</i></p>	<p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p>
<p>ТРЕБОВАНИЯ</p>	<p>уметь правильно преодолевать препятствия, пробегать в равномерном темпе до 5 минут, чередовать ходьбу с бегом, правильно выполнять дыхательные упражнения, уметь выполнять самоконтроль за самочувствием.</p>	

<i>Гимнастика с основами акробатики – 12 часа</i>		
<p>1. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>2. Акробатические упражнения. Упоры (присев, лёжа, согнувшись, лёжа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лёжа и раскачивание в полной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.</p> <p>3. Акробатические комбинации. 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p>4. Упражнения на нестандартной гимнастической перекладине: висы.</p> <p>5. Гимнастические упражнения</p>	<p><i>Движения и передвижения строем</i></p> <p><i>Акробатика</i></p> <p><i>Снарядная акробатика</i></p> <p><i>Прикладная гимнастика</i></p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Соблюдать дисциплину и</p>

<p>прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке 6. ОФП. Упражнения для развития общей и специальной выносливости.</p>	<p><i>Общефизическая подготовка</i></p>	<p>правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества.</p>
<p>ТРЕБОВАНИЯ</p>	<p>выполнять организующие команды и приёмы; выполнять акробатические упражнения и упражнения прикладного характера.</p>	

<p><i>Подвижные игры – 21 час</i></p>		
<p>1. На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»- игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>Подвижные игры типа: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Попробуй бесшумно», «Становись - разойдись», «Смена мест».</p> <p>2. На материале раздела «Легкая атлетика» - прыжки, метание и броски, упражнения на координацию, выносливость и координацию:</p> <p>Подвижные игры типа: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Пусто», «Горелки», «Салки на болоте», «К своим флажкам» и др.</p> <p>3. На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: «Гонка мячей», «Метко в цель»,</p>	<p><i>Подвижные игры</i></p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>

<p>«Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой» и др. <i>Баскетбол:</i> «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Охотники и утки». <i>Волейбол:</i> «Два мяча», «Передача мяча в колоннах, по кругу». <i>Гандбол:</i> «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Охотники и утки», «Пять передач».</p>		
<p>ТРЕБОВАНИЯ</p>	<p>Уметь играть в подвижные игры, соблюдать правила безопасности при игре. Уметь выполнить основные движения с мячом по видам спорта.</p>	

<p align="center">Основы спортивных игр – 20 часов</p> <p align="center">*Планирование обучения основам спортивных игр в начальной школе приведено отдельными таблицами после основной программы (Приложение 1)</p>	
<p>ТРЕБОВАНИЯ</p>	<p>Уметь выполнить основные движения с мячом по видам спорта, соблюдать правила безопасности при работе с мячом.</p>

Таблица тематического распределения количества часов (сетка часов) по программе для 1 класса:

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов			
		I чет.	II чет.	III чет.	IV чет.
	Базовая часть 78 часов				
I	Знания о физической культуре	В процессе урока			
II	Способы физкультурной деятельности	В процессе урока			
III	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока			
IV	Спортивно-оздоровительная деятельность:				
1.	Гимнастика с элементами акробатики (12):	-	<u>12</u>	-	-
	- строевые упражнения	-	2	-	-
	- акробатские упражнения	-	4	-	-
	-упражнения в висах и упорах	-	4	-	-
	- упражнения в равновесии	-	2	-	-
2.	Легкая атлетика (20):	<u>10</u>			<u>10</u>
	-беговые упражнения	4			4
	-прыжковые упражнения	4			4
	-метания	2			2
3.	Кроссовая подготовка (10):	<u>5</u>			<u>5</u>
	- преодоление препятствий	2			2
	-передвижение по пересеченной местности	3			3
4.	Подвижные игры (21)	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>12</u>	<u>4</u>
	Вариативная часть 24 часа*				
5.	Основы спортивных игр (20):	-	-	<u>15</u>	<u>5</u>
	-элементы баскетбола	-	-	5	-

	-элементы волейбола	-	-	5	-
	-элементы гандбола	-	-	5	-
	-элементы футбола	-	-	-	5
Всего за четверть:		18	14	27	24
Всего за год:		83			

* В связи с особенностью учебного плана гимназии и дополнительных каникулах в 1 классе количество часов на изучение материала составляет 83ч. в год.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 КЛАСС

№ п/п	Разделы (темы)	Количество часов в течении года
1.	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	20 ЧАС
1.1	Беговые упражнения	4ч
1.2	Челночный бег 3х10	4ч
1.3	Прыжки в длину с места	8ч
1.4	Метания	4ч
2.	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	10 ЧАС
2.1	Равномерный, медленный бег	2ч
2.2	Преодоление препятствий	4ч
2.3	Бег по пересеченной местности	2ч
2.4	Бег на выносливость 1000м.	2ч
3.	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	12 ЧАСОВ
3.1	Строевые упражнения	2ч
3.2	Акробатические упражнения	4ч
3.3	Упражнения в висах и упорах	4ч
3.4	Упражнения в равновесии	2ч
4.	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	21 ЧАС
5.	ОСНОВЫ СПОРТИВНЫХ ИГР	20 ЧАСОВ
5.1	Футбол	5ч
5.2	Баскетбол	5ч

5.3	Гандбол	5ч
5.4	Волейбол	5ч
ИТОГО:	83ч.	

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре к концу 1 класса

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закаляющих процедур.

Предметные

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- называть основные физические качества человека;
- определять подвижные и спортивные игры;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;
- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
- выполнять перекаты в группировке;

- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- выполнять основные движения с мячом по видам спорта.

Учащиеся получат возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- рассказывать об истории появления гимнастики, спортивных игр; лёгкой атлетики;
- различать подвижные и спортивные игры;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- играть в подвижные игры во время прогулок.

Метапредметные

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получат возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- использовать национальные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- «читать» условные знаки, данные в учебнике;

- находить нужную информацию в словаре учебника;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- рассказывать об истории появления гимнастики, спортивных игр, лёгкой атлетики;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 класс 102 ч – 3 ч в неделю

Во время проведения 3х часов уроков физической культуры в неделю необходимо использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр.

Основы знаний о физической культуре*

* Часы распределяются в течение года.

История Олимпийских игр и спортивных соревнований. Понятие о физическом развитии человека, влиянии на него физических упражнений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Сведения о закаливающих процедурах, профилактике нарушений осанки. Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. Подвижные и спортивные игры.

Способы физкультурной деятельности (в течение года)

Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток. Выполнение закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование 102 ч

Лёгкая атлетика 20 ч

Ходьба: в разном темпе; ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).

Бег: чередование ходьбы и бега, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2–3 мин.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Кроссовая подготовка 10 ч

Бег с преодолением препятствий.

Бег по пересечённой местности.

Гимнастика с основами акробатики 12 ч

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Ходьба противоходом.

Акробатические упражнения: перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

Гимнастические упражнения прикладного характера:

лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.

Подвижные игры * 20

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики:

«Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр. *Подвижные игры на материале лёгкой атлетики, гимнастики и спортивных игр могут быть изменены по усмотрению преподавателя

Основы спортивных игр 40 ч ^{**}

Основы спортивных игр: освоение основных движений с мячом по видам спорта. *Планирование обучения основам спортивных игр в начальной школе приведено отдельными таблицами после основной программы (Приложение 1)

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<i>Содержание учебной программы</i>	<i>Тематическое планирование</i>	<i>Характеристика деятельности учащихся</i>
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - в процессе занятий		
Физическая культура		
<p>1. Физические упражнения, их отличие от естественных движений; Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.</p> <p>2. Закаливание организма.</p> <p>3. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>	<p style="text-align: center;"><i>Понятие о физической культуре</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Основные способы закаливания</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Профилактика травматизма</i></p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p>
История физической культуры		
<p>1. История возникновения Олимпийских игр.</p> <p>2. История появления упражнения с мячом.</p>	<p style="text-align: center;"><i>Зарождение Олимпийских игр.</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Зарождение упражнений с мячом.</i></p>	<p>Иметь представление о возникновении Олимпийских игр.</p> <p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p> <p>Иметь представление о возникновении упражнений и игр с мячом.</p>
Физические упражнения		
<p>1. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>2. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.</p>	<p style="text-align: center;"><i>Представление о физических упражнениях.</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Представление о физических качествах.</i></p>	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.</p> <p>Характеризовать показатели физического развития.</p>
СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ		
Самостоятельные занятия		
1. Составление режима дня.	<i>Режим дня и его планирование.</i>	Составлять индивидуальный режим

<p>2.Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.</p>	<p><i>Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения.</i> <i>Физкультминутки, правила их составления и выполнения.</i> <i>Закаливания и правила проведения закаливающих процедур.</i> <i>Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.</i> <i>Комплексы упражнений для развития физических качеств.</i></p>	<p>дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.</p>
<p>Составление игры и развлечения</p>		
<p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>	<p><i>Игры и развлечения в зимнее время года.</i> <i>Игры и развлечения в летнее время года.</i> <i>Подвижные игры с элементами спортивных игр</i></p>	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p>
<p>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО – 102 часа</p>		
<p>Физкультурно – оздоровительная деятельность – в процессе занятий</p>		
<p>1.Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанок. 2.Комплексы упражнений на развитие физических качеств. 3.Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз</p>	<p><i>Оздоровительные формы занятий</i></p> <p><i>Развитие физических качеств</i></p>	<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность – 102 часа</p>		
<p>Лёгкая атлетика -20 часов</p>		
<p>1. Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из различных ИП и с разным положением рук, равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.</p>	<p>Беговая подготовка</p>	<p>Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты,</p>

<p>2. Броски большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p>3. Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену, малого мяча на дальность из-за головы.</p> <p>4. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), левым и правым боком, в длину и высоту с места; прыжки через скакалку. Прыжки на месте и с поворотом на 90° и 180°, по разметкам, через препятствия.</p>	<p><i>Броски большого мяча</i></p> <p><i>Метание малого мяча</i></p> <p><i>Прыжковая подготовка</i></p>	<p>выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p>
<p>ТРЕБОВАНИЯ</p>	<p>уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м; выполнять лёгкоатлетические упражнения; правильно выполнять технику прыжка в длину с места; выполнять основные движения в метании; пробегать в равномерном темпе до 5 минут, чередовать ходьбу с бегом.</p>	
<p><i>Кроссовая подготовка -10 часов</i></p>		
<p>1. Бег: с преодолением различных препятствий.</p> <p>2. Бег: по пересечённой местности.</p>	<p><i>Беговая подготовка</i></p>	<p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p>
<p>ТРЕБОВАНИЯ</p>	<p>уметь правильно преодолевать препятствия, пробегать в равномерном темпе до 5 минут, чередовать ходьбу с бегом., правильно выполнять дыхательные упражнения, уметь выполнять самоконтроль за самочувствием.</p>	

Гимнастика с основами акробатики – 12 часов

<p>1. 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».</p> <p>2. Акробатические упражнения: Упоры (присев, лёжа, согнувшись, лёжа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лёжа и раскачивание в полной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.</p> <p>3. Акробатические комбинации: из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.</p> <p>4. Упражнения на нестандартной гимнастической перекладине: висы.</p> <p>5. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, танцевальные упражнения.</p> <p>6. ОФП. Упражнения для развития общей и специальной выносливости.</p>	<p><i>Движения и передвижения строем</i></p> <p>Акробатика</p> <p>Снарядная акробатика</p> <p>Прикладная гимнастика</p> <p>Общефизическая подготовка</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества</p>
<p>ТРЕБОВАНИЯ</p>	<p>Выполнять комплекс упражнений строевой подготовки; выполнять гимнастические и акробатические упражнения; выполнять упражнения для развития равновесия; подтягивание в</p>	

висе; прыжки через скакалку.

Подвижные игры – 20 часов		
<p>1. На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: игровые задания, упражнения на внимание, упражнения на координацию.</p>	<p>Подвижные игры Основы спортивных игр – 40 часов Основы спортивных игр в начальной школе приведены в основной программе (Приложение 1)</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p>
<p>ТРЕБОВАНИЯ Подвижные игры: «Волна», «Неудачный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос».</p>	<p>Уметь выполнить основные движения с мячом по видам спорта, соблюдать правила безопасности при работе с мячом.</p>	<p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p>
<p>«Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами» и др. 2. На материале раздела «Легкая атлетика»: прыжки, метание и броски, упражнения на координацию, выносливость и координацию. Подвижные игры типа: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки — желуди — орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка» и др. 3. На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой» и др. Баскетбол: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Охотники и утки». Волейбол: «Два мяча», «Передача мяча в колоннах, по кругу». Гандбол: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Охотники и утки», «Пять передач».</p>		<p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>
<p>ТРЕБОВАНИЯ</p>	<p>Уметь играть в подвижные игры, соблюдать правила безопасности при игре. Уметь выполнить основные движения с мячом по видам спорта.</p>	

Таблица

тематического

распределения количества часов (сетка часов) по программе для 2 класса:

№	Разделы, темы	Количество часов
---	---------------	------------------

п/п		I чет.	II чет.	III чет.	IV чет.
	Базовая часть 78 часов				
I	Знания о физической культуре	В процессе урока			
II	Способы физкультурной деятельности	В процессе урока			
III	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока			
IV	Спортивно-оздоровительная деятельность:				
1.	Гимнастика с элементами акробатики (12):	-	<u>12</u>	-	-
	- строевые упражнения	-	2	-	-
	- акробатские упражнения	-	4	-	-
	-упражнения в висах и упорах	-	4	-	-
	- упражнения в равновесии	-	2	-	-
2.	Легкая атлетика (20):	<u>10</u>	-	-	<u>10</u>
	-беговые упражнения	4	-	-	4
	-прыжковые упражнения	4	-	-	4
	-метания	2	-	-	2
3.	Кроссовая подготовка (10):	<u>5</u>	-	-	<u>5</u>
	- преодоление препятствий	2	-	-	2
	-передвижение по пересеченной местности	3	-	-	3
4.	Подвижные игры (20)	<u>7</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>4</u>
	Вариативная часть 24 часа*				
5.	Основы спортивных игр (40):	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>25</u>	<u>5</u>
	-элементы баскетбола	-	5	5	-
	-элементы волейбола	-	-	10	-
	-элементы гандбола	-	-	10	-

	-элементы футбола	5	-	-	5
Всего за четверть:		27	21	30	24
Всего за год:		102			

*В связи с невозможностью изучения тем разделов «Плавание» и «Лыжная подготовка» 16 часов из базового раздела добавлено для изучения раздела «Основы спортивных игр».

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 КЛАСС

№ п/п	Разделы (темы)	Количество часов в течении года
1.	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	20 ЧАС
1.1	Беговые упражнения	4ч
1.2	Челночный бег 3х10	4ч
1.3	Прыжки в длину с места	8ч
1.4	Метания	4ч
2.	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	10 ЧАС
2.2	Равномерный, медленный бег	2ч
2.3	Преодоление препятствий	4ч
2.4	Бег по пересеченной местности	2ч
2.5	Бег на выносливость 1000м.	2ч
3.	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	12 ЧАСОВ
3.1	Строевые упражнения	2ч
3.2	Акробатические упражнения	4ч
3.3	Упражнения в висах и упорах	4ч
3.4	Упражнения в равновесии	2ч
4.	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	20 ЧАС
5.	ОСНОВЫ СПОРТИВНЫХ ИГР	40 ЧАСОВ
5.1	Футбол	10ч
5.2	Баскетбол	10ч
5.3	Гандбол	10ч
5.4	Волейбол	10ч

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре к концу 2 класса

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаливающих процедур.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- 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.

Предметные

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперёд;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;

- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определять влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

Метапредметные

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- 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.

Учащиеся получают возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- 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

Учащиеся научатся:

- 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;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Учащиеся получат возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

Учащиеся получат возможность научиться:

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3 класс 102 ч – 3 ч в неделю

Во время проведения 3х часов уроков физической культуры в неделю необходимо использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр.

Основы знаний о физической культуре – в течение года

История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств. Сведения о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств. Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений. Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности (в течение года)

Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование 102 ч

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.

Лёгкая атлетика 20 ч

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

Кроссовая подготовка 10 ч

Бег с преодолением препятствий.

Бег по пересечённой местности.

Гимнастика с основами акробатики 12 ч

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.

Подвижные игры 20 ч

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись».

На материале гимнастики с основами акробатики:

«Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Основы спортивных игр: освоение основных движений с мячом по видам спорта.

**Подвижные игры на материале лёгкой атлетики, гимнастики и спортивных игр могут быть изменены по усмотрению преподавателя*

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<i>Содержание учебной программы</i>	<i>Тематическое планирование</i>	<i>Характеристика деятельности учащихся</i>
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - в процессе занятий		
Физическая культура		
1. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. 2. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения	Понятие о физической культуре Основные способы передвижения человека	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различия в основных способах передвижения человека.

<p>человека. 3.Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>	<p>Профилактика травматизма</p>	<p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p>
<p>История физической культуры</p>		
<p>1.Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p>	<p><i>Возникновение физической культуры у древних людей.</i></p>	<p>Иметь представление о возникновении физической культуры Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p>
<p>Физические упражнения</p>		
<p>1.Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. 2.Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. 3. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.</p>	<p><i>Представление о физических упражнениях.</i> <i>Представление о физических качествах.</i></p>	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки.</p>
<p>СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</p>		
<p>Самостоятельные занятия</p>		
<p>1.Составление режима дня. 2. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств</p>	<p><i>Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливания и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств.</i></p>	<p>Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.</p>

<p>Самостоятельные игры и развлечения и наблюдения за физическим развитием и физической подготовленности</p>		
<p>1.Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). 2.Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения</p>	<p><i>Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Измерение частоты сердечных</i></p>	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p>

физических упражнений.	<i>сокращений.</i>	Уметь измерять частоту сердечных сокращений (пальмоторно).
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО – 102 часа		
Физкультурно – оздоровительная деятельность – в процессе занятий		
<p>1.Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>2.Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>3.Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p>4.Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, гандбол, баскетбол. Проведение элементарных соревнований.</p>	<p>Оздоровительные формы занятий.</p> <p>Развитие физических качеств.</p> <p>Развитие двигательных качеств в спортивных играх.</p>	<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p> <p>Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.</p>
Спортивно-оздоровительная деятельность - в процессе занятий		
Лёгкая атлетика -37 часов		
<p>1.Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперёд), из различных ИП и с разным положением рук, техника бега на короткие и длинные дистанции. Низкий и высокий старт. Стартовое ускорение и финиширование. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.</p> <p>2.Броски большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p>3.Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену, метание теннисного мяча на дальность и в цель.</p> <p>4.Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), левым и правым боком, в длину и высоту с места; прыжки через скакалку.</p>	<p>Беговая подготовка.</p> <p>Броски большого мяча.</p> <p>Метание малого мяча.</p> <p>Прыжковая подготовка.</p>	<p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p>
ТРЕБОВАНИЯ	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м; выполнять лёгкоатлетические упражнения; правильно выполнять технику прыжка в длину с места; выполнять	

	<p>основные движения в метании; пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать с бегом. Стартовать с произвольного старта. Бегать в равномерном беге 6 минут с ускорением от 40 до 60 м. Стартовать с высокого старта. Выполнять прыжок в длину с места.</p> <p>Уметь выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, волейбол, гандбол, баскетбол. Составлять элементарные правила соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований.</p>
--	--

<i>Кроссовая подготовка -10 часов</i>		
<p>1. Бег: с преодолением различных препятствий.</p> <p>2. Бег: по пересечённой местности.</p>	<p>Беговая подготовка</p>	<p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p>
<p>ТРЕБОВАНИЯ</p>	<p>уметь правильно преодолевать препятствия, пробегать в равномерном темпе до 6 минут, чередовать ходьбу с бегом., правильно выполнять дыхательные упражнения, уметь выполнять самоконтроль за самочувствием.</p>	

<i>Гимнастика с основами акробатики – 22 часа</i>

<p>1. Организующие команды и приемы: Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>2. Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: 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.</p> <p>3. Упражнения на нестандартной гимнастической перекладине: висы.</p> <p>6. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>7. ОФП. Упражнения на развитие общей и специальной выносливости. Круговая тренировка.</p>	<p style="text-align: center;"><i>Движения и передвижения строем</i></p> <p style="text-align: center;">Акробатика</p> <p style="text-align: center;">Снарядная акробатика</p> <p style="text-align: center;">Прикладная гимнастика</p> <p style="text-align: center;">Общefизическая подготовка</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества.</p>
<p style="text-align: center;">ТРЕБОВАНИЯ</p>	<p>Выполнять организующие команды и приёмы; выполнять акробатические упражнения и упражнения прикладного характера.</p> <p>Выполнять строевые упражнения; осуществлять движение рук, ног, туловища с предметами и без предметов; лазить по гимнастической скамейке, стенке; выполнять акробатические упражнения.</p> <p>Выполнять упражнения на развитие физических качеств.</p>	

Подвижные игры – 20 часов		
<p>1. На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>Подвижные игры типа: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Попробуй бесшумно», «Становись - разойдись», «Смена мест».</p> <p>2. На материале раздела «Легкая атлетика»: прыжки, метание и броски, упражнения на координацию, выносливость и координацию.</p> <p>Подвижные игры типа: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Пусто», «Горелки», «Салки на болоте», «К своим флажкам» и др.</p> <p>3. На материале раздела «Спортивные игры»:</p> <p>Футбол: подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой» и др.</p> <p>Баскетбол: подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Охотники и утки».</p> <p>Волейбол: «Пионербол»</p> <p>Гандбол: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Охотники и утки», «Пять передач».</p>	<p>Подвижные игры</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Играть в подвижные игры с мячом. Владеть мячом: приём мяча, передача мяча на месте, в движении, в парах, через сетку. Выполнять игровые действия по упрощённым правилам.</p>
ТРЕБОВАНИЯ	<p>Уметь играть в подвижные игры, соблюдать правила безопасности при игре.</p> <p>Уметь выполнить основные движения с мячом по видам спорта.</p>	

Основы спортивных игр – 40 часов	
<p>* Планирование обучения основам спортивных игр в начальной школе приведено отдельными таблицами после основной программы (Приложение 1)</p>	
ТРЕБОВАНИЯ	<p>Уметь выполнить основные движения с мячом по видам спорта, соблюдать</p>

	правила безопасности при работе с мячом.
--	--

Таблица тематического распределения количества часов (сетка часов) по программе для 3 класса:

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов			
		I чет.	II чет.	III чет.	IV чет.
	Базовая часть 78 часов				
I	Знания о физической культуре	В процессе урока			
II	Способы физкультурной деятельности	В процессе урока			
III	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока			
IV	Спортивно-оздоровительная деятельность:				
1.	Гимнастика с элементами акробатики (12):	-	<u>12</u>	-	-

	- строевые упражнения	-	2	-	-
	- акробатские упражнения	-	4	-	-
	-упражнения в висах и упорах	-	4	-	-
	- упражнения в равновесии	-	2	-	-
2.	Легкая атлетика (20):	<u>10</u>	-	-	<u>10</u>
	-беговые упражнения	4	-	-	4
	-прыжковые упражнения	4	-	-	4
	-метания	2	-	-	2
3.	Кроссовая подготовка (10):	<u>5</u>	-	-	<u>5</u>
	- преодоление препятствий	2	-	-	2
	-передвижение по пересеченной местности	3	-	-	3
4.	Подвижные игры (20)	<u>7</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>4</u>
	Вариативная часть 24 часа*				
5.	Основы спортивных игр (40):	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>25</u>	<u>5</u>
	-элементы баскетбола	-	5	5	-
	-элементы волейбола	-	-	10	-
	-элементы гандбола	-	-	10	-
	-элементы футбола	5	-	-	5
Всего за четверть:		27	21	30	24
Всего за год:		102			

*В связи с невозможностью изучения тем разделов «Плавание» и «Лыжная подготовка» 16 часов из базового раздела добавлено для изучения раздела «Основы спортивных игр».

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 КЛАСС

№ п/п	Разделы (темы)	Количество часов в течении года
1.	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	20 ЧАС
1.1	Беговые упражнения	4ч
1.2	Челночный бег 3х10	4ч
1.3	Прыжки в длину с места	8ч
1.4	Метания	4ч
2.	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	10 ЧАС
2.2	Равномерный, медленный бег	2ч
2.3	Преодоление препятствий	4ч
2.4	Бег по пересеченной местности	2ч
2.5	Бег на выносливость 1000м.	2ч
3.	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	12 ЧАСОВ
3.1	Строевые упражнения	2ч
3.2	Акробатические упражнения	4ч
3.3	Упражнения в висах и упорах	4ч
3.4	Упражнения в равновесии	2ч
4.	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	20 ЧАС
5.	ОСНОВЫ СПОРТИВНЫХ ИГР	40 ЧАСОВ
5.1	Футбол	10ч
5.2	Баскетбол	10ч
5.3	Гандбол	10ч
5.4	Волейбол	10ч
ИТОГО:	102ч.	

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре к концу 3 класса

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- понимания ценности человеческой жизни;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- самостоятельности в выполнении личной гигиены;
- понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

Предметные

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- понимать значение физической подготовки;
- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- выполнять соревновательные упражнения;
- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;
- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;

- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

Метапредметные

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

Учащиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
- организовывать подвижные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Учащиеся получат возможность научиться:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;
- устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Учащиеся получат возможность научиться:

- участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
- задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4 класс 102 ч – 3 ч в неделю

Во время проведения 3х часов уроков физической культуры в неделю необходимо использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр.

Основы знаний о физической культуре – в течение года

Развитие физической культуры в России в XVII – XIX вв. Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений. Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.

Способы физкультурной деятельности (в течение года)

Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование 102 ч

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Повороты кругом, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по три (четыре) в колонну по одному в движении с поворотом.

Лёгкая атлетика 20 ч

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3х10 м, бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м на время с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег 6 мин, бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки в высоту с бокового разбега способом «перешагивание», в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см, прыжки с поворотом на 360°, прыжки со скакалкой за 30 с.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м, метание на дальность с одного шага и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

Кроссовая подготовка 10 ч

Бег с преодолением препятствий.

Бег по пересечённой местности.

Гимнастика с основами акробатики 12 ч

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Повороты кругом, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по три (четыре) в колонну по одному в движении с поворотом.

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, кувырок назад, комбинация из изученных элементов акробатики.

Гимнастические упражнения прикладного характера:

перелезание через препятствие (высота 100 см), ритмические шаги, вис согнувшись, вис углом, преодоление полосы препятствий.

Подвижные игры 20 ч*

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись», «Перестрелка».

На материале гимнастики с основами акробатики:

«Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Обруч на себя».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр, «Пионербол». *Подвижные игры на материале лёгкой атлетики, гимнастики и спортивных игр могут быть изменены по усмотрению преподавателя

Основы спортивных игр 40 ч*

Основы спортивных игр: освоение основных движений с мячом по видам спорта. *Планирование обучения основам спортивных игр в начальной школе приведено отдельными таблицами после основной программы (Приложение 1)

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание учебной программы	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - в процессе занятий		
Физическая культура		
1. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. 2. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. 3. Правила предупреждения	Понятие о физической культуре. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной

<p>травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. 4.Правила поведения во время купания в естественных водоемах.</p>	<p><i>Правила поведения на водоёмах.</i></p>	<p>одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Иметь представление о возникновении травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма; иметь представление о способах закаливания организма.</p>
<p>История физической культуры</p>		
<p>1.Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p>	<p>История развития физической культуры в России в XVII—XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.</p>	<p>Иметь представление о возникновении физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Иметь представление о роли физическими упражнениями в подготовке солдат русской армии.</p>
<p>Физические упражнения</p>		
<p>1.Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. 2.Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. 3. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств 4.Физическая нагрузка и её влияние на повышение ЧСС.</p>	<p><i>Представление о физических упражнениях.</i></p> <p><i>Представление о физических качествах.</i></p> <p><i>Что такое ФН. Правила контроля за нагрузкой по ЧСС.</i></p>	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки. Иметь понятие о характере зависимости ЧСС от особенностей выполнения физических упражнений.</p>

<p>СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</p>		
<p>Самостоятельные занятия и наблюдения за физическим развитием и физической подготовленности</p>		
<p>1.Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). 2.Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. 3.Составление режима дня. 4.Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц</p>	<p><i>Игры и развлечения в зимнее время года.</i> <i>Игры и развлечения в летнее время года.</i> <i>Подвижные игры с элементами спортивных игр.</i> <i>Измерение частоты сердечных сокращений.</i></p>	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Уметь измерять частоту сердечных сокращений (пальмоторно). Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартным значениям.</p>

туловища, развития основных физических качеств.		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО – 102 часа		
Физкультурно – оздоровительная деятельность – в процессе занятий		
<p>1. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>2. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>3. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p>4. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, гандбол, баскетбол.</p> <p>Проведение элементарных соревнований.</p>	<p>Оздоровительные формы занятий.</p> <p>Развитие физических качеств.</p> <p>Развитие двигательных качеств в спортивных играх.</p>	<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, волейбол, гандбол, баскетбол.</p>
Спортивно-оздоровительная деятельность – в процессе занятий		
Лёгкая атлетика -20 часов		
<p>1. Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперёд), из различных ИП и с разным положением рук, техника бега на короткие и длинные дистанции. Низкий и высокий старт. Стартовое ускорение и финиширование. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОФП.</p> <p>2. Броски большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p>3. Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену метание теннисного мяча на дальность и в цель.</p> <p>4. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), левым и правым боком, в длину и высоту с места; прыжки через скакалку.</p>	<p>Беговая подготовка</p> <p>Броски большого мяча</p> <p>Метание малого мяча</p> <p>Прыжковая подготовка</p>	<p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p>
ТРЕБОВАНИЯ	<p>Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м; выполнять лёгкоатлетические упражнения; правильно выполнять технику прыжка в длину с места; выполнять основные движения в</p>	

	<p>метании, чередовать ходьбу с бегом, стартовать с произвольного старта. Бегать в равномерном темпе до 10 минут с ускорением до 60 м. Выполнять прыжок в длину с места.</p> <p>Уметь выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, волейбол, гандбол, баскетбол. Составлять элементарные правила соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований.</p>
Кроссовая подготовка -10 часов	
<p>1. Бег: с преодолением различных препятствий.</p> <p>2. Бег: по пересечённой местности.</p>	<p>Беговая подготовка</p>
<p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p>	
<p>ТРЕБОВАНИЯ</p>	<p>уметь правильно преодолевать препятствия, пробегать в равномерном темпе до 5 минут, чередовать ходьбу с бегом., правильно выполнять дыхательные упражнения, уметь выполнять самоконтроль за самочувствием.</p>

Гимнастика с основами акробатики – 12 часов
--

<p>1. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>2. 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.</p> <p>Акробатические комбинации, например: 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.</p> <p>3. Упражнения на нестандартной гимнастической перекладине: висы.</p> <p>4. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>5. ОФП. Упражнения на развитие общей и специальной выносливости. Круговая тренировка.</p>	<p><i>Движения и передвижения строем</i></p> <p><i>Акробатика</i></p> <p><i>Снарядная акробатика</i></p> <p><i>Прикладная гимнастика</i></p> <p><i>Общefизическая подготовка</i></p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества</p>
<p>ТРЕБОВАНИЯ</p>	<p>Выполнять организующие команды и приёмы; выполнять акробатические упражнения и упражнения прикладного характера. Выполнять строевые упражнения; осуществлять движение рук, ног, туловища с предметами и без предметов, выполнять упражнения для развития ОФП.</p>	

Подвижные игры – 20 часа		
<p>1. На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»- игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>Подвижные игры типа: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Попробуй бесшумно», «Становись - разойдись», «Смена мест». <i>«Веселые задачи», «Запрещенное движение».</i></p> <p>2. На материале раздела «Легкая атлетика»: прыжки, метание и броски, упражнения на координацию, выносливость и координацию:</p> <p>Подвижные игры типа: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Пусто», «Горелки», «Салки на болоте», «К своим флажкам» и др.</p> <p>3. На материале раздела «Спортивные игры»:</p> <p>Футбол: подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой» и др.</p> <p>Баскетбол: подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Охотники и утки».</p> <p>Волейбол: «Пионербол»</p> <p>Гандбол: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Охотники и утки», «Пять передач».</p>	<p>Подвижные игры</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>
Основы спортивных игр		
ТРЕБОВАНИЯ	<p>Уметь играть в подвижные игры, соблюдать правила безопасности при игре.</p> <p>Уметь выполнить основные движения с мячом по видам спорта.</p>	

Основы спортивных игр – 40 часов	
*Планирование обучения основам спортивных игр в начальной школе приведено отдельными таблицами после основной программы (Приложение 1)	
ТРЕБОВАНИЯ	<p>Уметь выполнить основные движения с мячом по видам спорта, соблюдать правила безопасности при работе с мячом.</p>

Таблица тематического распределения количества часов (сетка часов) по программе для 4 класса:

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов			
		I чет.	II чет.	III чет.	IV чет.
	Базовая часть 78 часов				
I	Знания о физической культуре	В процессе урока			
II	Способы физкультурной деятельности	В процессе урока			
III	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока			
IV	Спортивно-оздоровительная деятельность:				
1.	Гимнастика с элементами акробатики (12):	-	<u>12</u>	-	-
	- строевые упражнения	-	2	-	-

	- акробатские упражнения	-	4	-	-
	-упражнения в висах и упорах	-	4	-	-
	- упражнения в равновесии	-	2	-	-
2.	Легкая атлетика (20):	<u>10</u>	-	-	<u>10</u>
	-беговые упражнения	4	-	-	4
	-прыжковые упражнения	4	-	-	4
	-метания	2	-	-	2
3.	Кроссовая подготовка (10):	<u>5</u>	-	-	<u>5</u>
	- преодоление препятствий	2	-	-	2
	-передвижение по пересеченной местности	3	-	-	3
4.	Подвижные игры (20)	<u>7</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>4</u>
	Вариативная часть 24 часа*				
5.	Основы спортивных игр (40):	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>25</u>	<u>5</u>
	-элементы баскетбола	-	5	5	-
	-элементы волейбола	-	-	10	-
	-элементы гандбола	-	-	10	-
	-элементы футбола	5	-	-	5
Всего за четверть:		27	21	30	24
Всего за год:		102			

*В связи с невозможностью изучения тем разделов «Плавание» и «Лыжная подготовка» 16 часов из базового раздела добавлено для изучения раздела «Основы спортивных игр».

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4 КЛАСС

№ п/п	Разделы (темы)	Количество часов в течении года
1.	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	20 ЧАС

1.1	Беговые упражнения	4ч
1.2	Челночный бег 3х10	4ч
1.3	Прыжки в длину с места	8ч
1.4	Метания	4ч
2.	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	10 ЧАС
2.2	Равномерный, медленный бег	2ч
2.3	Преодоление препятствий	4ч
2.4	Бег по пересеченной местности	2ч
2.5	Бег на выносливость 1000м.	2ч
3.	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	12 ЧАСОВ
3.1	Строевые упражнения	2ч
3.2	Акробатические упражнения	4ч
3.3	Упражнения в висах и упорах	4ч
3.4	Упражнения в равновесии	2ч
4.	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	20 ЧАС
5.	ОСНОВЫ СПОРТИВНЫХ ИГР	40 ЧАСОВ
5.1	Футбол	10ч
5.2	Баскетбол	10ч
5.3	Гандбол	10ч
5.4	Волейбол	10ч
ИТОГО:	102ч.	

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре к концу 4 класса

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
- самостоятельность в выполнении личной гигиены;

- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- мотивации к систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- стремления к совершенствованию физического развития;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

Предметные

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII–XIX вв.;
- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;
- преодолевать препятствие высотой до 100 см;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики,
- выполнять вис согнувшись, углом;

- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Учащиеся получают возможность научиться:

- определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
- называть нетрадиционные виды гимнастики;
- определять способы регулирования физической нагрузки;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
- играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

Метапредметные

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- планировать свои действия во время подвижных игр;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;
- руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

Учащиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;

- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;
- различать виды упражнений, виды спорта;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и Интернет;
- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- сопоставлять физическую культуру и спорт;
- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII–XIX вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Учащиеся получат возможность научиться:

- задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;
- аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально – технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д	
1.2.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 1 – 4 кл.	Д	
1.3.	Рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4.	Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В.И.Ляха.	К	В составе библиотечного фонда
1.5.	Учебная, научная, научно – популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
2.	Учебно – практическое и учебно – лабораторное оборудование		
2.1.	Стенка гимнастическая	Г	
2.2.	Козёл гимнастический	Г	
2.3.	Конь гимнастический	Г	
2.4.	Перекладина гимнастическая	Г	
2.5.	Канат для лазания с механизмом крапления	Г	
2.6.	Мост гимнастический подкидной	Г	
2.7.	Гантели	Г	
2.8.	Коврик гимнастический	К	
2.9.	Маты гимнастические	Г	
2.10.	Мяч набивной	Г	
2.11.	Мяч малый (теннисный)	К	
2.12.	Скакалка гимнастическая	К	
2.13.	Палка гимнастическая	К	
2.14.	Обруч гимнастический	К	
2.15.	Спортивный инвентарь по видам спорта	К	

Приложение 1

Планирование обучения основам спортивных игр в начальной школе

№ ^п / _п	Изучение элементов спортивных игр	Класс			
		I	II	III	IV
1.	БАСКЕТБОЛ:				
	обучение:				
-	броскам и ловле мяча на месте и в движении	1			
-	ведению мяча на месте и в движении	1			
-	передаче мяча после ведения	1			
-	ловле и передаче мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи	2			
-	технике ведения мяча по прямой, с изменением скорости и направления		2		
-	остановке прыжком, в два шага		2		
-	стойке игрока		1		
-	передвижению в защитной стойке		1		

-	броскам мяча в корзину двумя руками от груди с места		2		
-	остановке прыжком после ускорения и остановке в шаге		2		
-	ловле и передаче мяча двумя и одной рукой в движении без сопротивления			2	
-	ведению мяча с изменением направления в различных стойках			2	
-	технике броска одной и двумя руками с места и в движении			2	
-	броску в прыжке после ведения и ловле мяча в движении			2	
-	технико-тактическим действиям при вбрасывании мяча в игру			2	
-	ловле и передаче мяча при передвижении в двойках и тройках				1
-	вырыванию и выбиванию мяча				1
-	технико-тактическим действиям в защите и нападении				1
-	броскам мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке				1
-	челночному бегу с ведением мяча				1
-	ведению мяча без зрительного контроля				1
-	игре по упрощенным правилам мини-баскетбола				4

№ ^п /п	Изучение элементов спортивных игр	Класс			
		I	II	III	IV
2.	ВОЛЕЙБОЛ:				
	обучение:				
-	броску и ловле мяча сверху и снизу (у стены)	1			
-	броску поочередно правой и левой руками и ловле мяча (у стены)				
-	броску и ловле мяча сверху и снизу (в парах, тройках)	1			
-	броску поочередно правой и левой руками и ловле мяча (в парах, тройках)	1			
-	броску и ловле мяча сверху и снизу (через сетку)	1			
-	броску поочередно правой и левой руками и ловле мяча (через сетку)	1			
-	стойке игрока и перемещению в стойке		2		
-	верхней и нижней передаче мяча		2		
-	приёму-передаче снизу, сверху (у стены)		2		
-	приёму-передаче снизу, сверху (в парах, тройках)		2		
-	приёму-передаче снизу, сверху (через сетку)		2		
-	верхней прямой подаче (у стены)			2	
-	верхней прямой подаче (через сетку с середины поля)			2	
-	нижней прямой подаче (у стены)			2	
-	нижней прямой подаче (через сетку с середины поля)			2	
-	приёму-передаче мяча после подачи			2	
-	игре в «Пионербол» по правилам волейбола (с имитацией подач и приёма-передачи сверху и снизу)				2

-	перемещению игроков по площадке при выполнении приёма-передачи снизу и сверху				4
-	игре по упрощённым правилам				4

Приложение 1

№ ^п / _п	Изучение элементов спортивных игр	Класс			
		I	II	III	IV
3.	ГАНДБОЛ:				
	обучение:				
-	броскам и ловле мяча на месте и в движении	1			
-	ведению мяча на месте и в движении	1			
-	передаче мяча после ведения	1			
-	ловле и передаче мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи	1			
-	ведению мяча по прямой, с изменением скорости и направления	1			
-	остановке после ведения мяча		2		
-	стойке игрока		2		
-	передвижению в защитной стойке		2		
-	броскам мяча по воротам правой и левой рукой		2		
-	броскам мяча по воротам правой и левой		2		

	рукой после ловли мяча				
-	ловле и передаче мяча в движении без сопротивления			2	
-	ведению и передаче мяча с изменением направления в различных стойках			2	
-	технике броска по воротам с места и в движении			2	
-	броску в прыжке после ведения и ловле мяча в движении			2	
-	ловле и передаче мяча при передвижении в двойках и тройках			2	
-	техничко-тактическим действиям в защите и нападении				4
-	челночному бегу с ведением мяча				1
-	ведению мяча без зрительного контроля				1
-	игре по упрощенным правилам				4

Приложение 1

№ ^п /п	Изучение элементов спортивных игр	Класс			
		I	II	III	IV
4.	ФУТБОЛ:				

	обучение:				
-	удару по мячу (с места, с разбега)	1			
-	ведению мяча правой и левой ногой поочерёдно по прямой, с изменением направления и скорости	2			
-	удару по мячу правой и левой ногой поочерёдно после ведения по прямой, с изменением направления и скорости	2			
-	остановке мяча		1		
-	передача мяча (пас) правой и левой ногой на месте и в движении		3		
-	передача мяча (пас) правой и левой ногой на месте и в движении в парах, тройках, четвёрках		3		
-	ударам по воротам на месте и в движении после передачи мяча (паса)		3		
-	ведение и передача мяча (пас) правой и левой ногой в парах тройках, четвёрках без сопротивления, удар по воротам			3	
-	ведение и передача мяча (пас) правой и левой ногой в парах тройках, четвёрках с пассивным сопротивлением, удар по воротам			3	
-	ведение и передача мяча (пас) правой и левой ногой в парах тройках, четвёрках с активным сопротивлением, удар по воротам			4	
-	правилам игры в футбол, мини-футбол				2
-	игре в мини-футбол по упрощённым правилам				4
-	игре в футбол по упрощённым правилам				4

Учебные пособия

1 класс

1. В.И. Лях. «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы» - М.: «Просвещение» 2012г.
2. В.И. Лях «Физическая культура. 1-4 классы» Учебник для 1-4 классов.- М.: «Просвещение» 2012г.

2 класс

1. В.И. Лях. «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы» - М.: «Просвещение» 2012г.
2. В.И. Лях «Физическая культура. 1-4 классы» Учебник для 1-4 классов.- М.: «Просвещение» 2012г.

3 класс

1. В.И. Лях. «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы» - М.: «Просвещение» 2012г.
2. В.И. Лях «Физическая культура. 1-4 классы» Учебник для 1-4 классов.- М.: «Просвещение» 2012г.

4 класс

1. В.И. Лях. «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы» - М.: «Просвещение» 2012г.
2. В.И. Лях «Физическая культура. 1-4 классы» Учебник для 1-4 классов.- М.: «Просвещение» 2012г.

СОГЛАСОВАНО:
Протокол заседания
методического объединения

от _____ № _____ ,

_____ Бибикова Т.В.

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по УВР

_____ Большеченко Л.В.

« 30 » августа 2018 года