

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа
с. Новое Мансуркино муниципального района Похвистневский Самарской области

ПРОВЕРЕНО
Зам.дир.по УВР

Фаткуллина Р.М.

«21» июня 2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ
с.Новое Мансуркино
Валева Т.А.

Приказ №41-од «21» июня 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет(курс) Физическая культура, класс 1-4

Учитель: Нурутдинов Рамиль Рифгатович

Количество часов по УП в год 405, в неделю 3

Составлена в соответствии с программой:

Физическая культура. 1-4 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. ФГОС/ В. И. Лях.
— М.: Просвещение, 2020

Учебник

Автор: В.И.Лях

Название «Физическая культура» 1-4 класс

Издательство: Москва: «Просвещение»2020

Год издания :2020

Рассмотрено на заседании ШМО гуманитарного цикла

Протокол № 5 от «18 » июня 2021года

Председатель МО Алтынбаева Р.Н.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа составлена с целью планирования, организации, коррекции и управления учебным процессом по изучению учебного предмета «Физическая культура» в 1-4 классах ГБОУ СОШ ГБОУ СОШ с. Новое Мансуркино в 2021-2022 учебном году.

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в редакции приказов от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643, от 18.05.2015 № 507);
3. Программа: В.И.Лях. Физическая культура. Программа общеобразовательных учреждений. 1-4 классы. М.: Просвещение, 2020.
4. Основная образовательная программа начального общего образования ГБОУ СОШ с.Новое Мансуркино.

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования. Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Рабочая программа предназначена для обучающихся всех групп здоровья: основной, подготовительной, специальной группы. Обучающиеся специальной мед. группы посещают уроки вместе со всем классом, но выполняют только те задания, которые не противопоказаны им.

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

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ. Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

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

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

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

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

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

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

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

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др. В конце учебного года (апрель, май) проводится промежуточная (годовая) итоговая аттестации учащихся в образовательном учреждении по предмету «Физическая культура». Формой промежуточной аттестации является тестовая (теоретическая) работа, практические тесты.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

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

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

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

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

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч(33 учебные недели), во 2—4 классах — по 102 ч (34 учебные недели в каждом классе). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

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

Количество часов в год в 1 классе: **99**

Количество часов в год в 2-4 классах: **102**

Количество часов в неделю: **3**

Количество часов в неделю: **3**

1 класс - I четверть: **24 ч.**
II четверть: **24 ч.**
III четверть: **27 ч.**
IV четверть: **24 ч.**

Знания о физической культуре – 4ч(в процессе уроков).
Легкая атлетика – 33 часа.
Подвижные игры – 14 часов.
Гимнастика с основами акробатики – 21 час.
Спортивные игры – 27 часов.

Результаты изучения курса

Программа обеспечивает достижение выпускниками начальной школы следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

I четверть: **24 ч.**
II четверть: **24 ч.**
III четверть: **30 ч.**
IV четверть: **24ч.**

Знания о физической культуре – 4ч(в процессе уроков).
Легкая атлетика – 32 часа.
Подвижные игры – 15 часов.
Гимнастика с основами акробатики – 21 час.
Спортивные игры – 30 часов.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

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

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

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

Предметные результаты

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
 - целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах, ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, получит теоретические знания об упражнениях на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- различать и применять организующие строевые команды и приемы;
- получит теоретические знания о выполнении акробатических упражнений (кувырки, стойки, перекаты);
- получит теоретические знания о выполнении гимнастических упражнений на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- получит теоретические знания о выполнении легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- получит теоретические знания о выполнении игровых действий и упражнений из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- получит теоретические знания о сохранении правильной осанки, оптимального телосложения;
- получит теоретические знания о выполнении эстетически красивых гимнастических и акробатических комбинаций;
- получит теоретические знания об игре в баскетбол, футбол и волейбол.

Содержание учебного курса «Физическая культура»

1 класс.

Раздел 1. Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры в Древнем Море. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. История возникновения первых соревнований.

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности

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

Раздел 3. Физическое совершенствование

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Элементарные правила техники безопасности.

Ходьба. Обычная, на носках, в полуприседе, с различным положением рук, с движением рук, под счет, коротким, средним и длинным шагом. Положение головы и туловища. Работа ног, рук. Ускоренная ходьба. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.

Бег. Работа рук, ног. Обычный, с изменением направления движения по указанию, коротким, средним, длинным шагом. Чередование с ходьбой до 150м. С преодолением препятствий. По размеченным участкам дорожки. Челночный бег 3 по 5, 3 по 10м. Эстафеты с бегом. Бег на выносливость: равномерный, медленный до 3мин. Бег с ускорением от 10 до 15м.

Прыжки. На одной и двух ногах на месте с поворотом на 90°. С продвижением вперед на одной, двух ногах. С высоты до 30см. С разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия. Многоцветные (от 3 до 6) на одной ноге. В длину с места, с разбега. В высоту через веревочку (высота 40см) с 3-4 шагов.

Метание. Малого мяча с места на дальность, из положения стоя лицом в направлении метания. На заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2 на 2м) с расстояния 3-4м. Бросок набивного мяча (0.5кг) двумя руками от груди вперед – вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, на дальность.

Самостоятельные задания. Равномерный бег до 6 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 30м). Прыжковые упражнения на одной, двух ногах. Прыжки через небольшие естественные вертикальные (высотой 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия. Броски мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

Подвижные и спортивные игры.

Теоретические сведения. Названия игр, правила игр, правила техники безопасности, названия инвентаря, оборудования, организация игр.

Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

«К своим флажкам», «Два Мороза», «Пятнашки», «Воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет», «Подвижная цель», «Кот и мыши», «Гуси-лебеди», «Невод», «Кто дальше прыгнет?», «Жмурки», «Ловишки», «У медведя во бору» и др.

Подвижные игры с элементами гимнастики.

«Быстро в колонну!», «К своим капитанам», «Море волнуется», «Космонавты», «Светофор», «Лазейки», «Белки на дереве», «Канатоходец», «Повтори», «А ты так умеешь?», «Скопируй», «Гора, копна, тропа» и др.

Подвижные игры с элементами спортивных игр.

«Стой!», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу», «Мяч в кругу», «Мяч в центр», «Передал-садись», «Передай мяч», «Лови мяч», «Пятнашки», «Охотники и утки», «Мяч водящему», «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Вызов по имени», «Снайперы», «Проведи по дорожке» и др.

Самостоятельная работа: «школа» мяча, история народных игр, проведение подвижных игр в свободное от учебы время.

Элементы спортивных игр.

Баскетбол. Стойка и передвижения баскетболиста. Ловля и передача мяча на месте, в движении в треугольниках, кругах, квадратах. Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Волейбол. Стойка и передвижения волейболиста. «Школа мяча волейболиста». Имитационные, подводящие упражнения для освоения верхнего, нижнего приема и передачи мяча.

Самостоятельная работа. Броски, ловля, передачи мяча, удары и остановки мяча, ведение мяча. Подвижные игры с элементами спортивных игр в свободное от учебы время.

Гимнастика с основами акробатики

Теоретические сведения. Названия снарядов, гимнастических элементов, правила техники безопасности на уроках гимнастики, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

Строевые приемы и упражнения. Основная стойка. Шеренга. Колонна. Построение в шеренгу, колонну. Выполнение команд: «В одну колонну (шеренгу) становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!». Движение в строю. Выполнение команд: «Шагом (бегом) марш!», «Короче шаг!», «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Класс, стой!». Размыкание в стороны. Повороты. «Противоход». «Змейка». «Диагональ». «Круг».

Общеразвивающие упражнения. Положения рук, ног, туловища. Стойки. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.

Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения с мячами, гимнастической палкой, скакалкой. Комплексы утренней гимнастики, дыхательной гимнастики.

Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Произвольная программа с учетом подготовки учащихся.

Висы и упоры. Упор присев. Упор стоя. Упор сидя сзади. Упор лежа. Упор углом. Упор сзади ноги врозь.

Лазанье, перелезание. Лазание по гимнастической стенке; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание на животе по горизонтальной скамейке; ходьба по рейке гимнастической скамейки.

Упражнения в равновесии. Стойка на носках, на одной ноге (на полу, на линии, на гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки; ходьба по скакалке.

Опорные прыжки. Перелезание через гимнастического коня (козла).

Танцевальные шаги. Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону.

Самостоятельные занятия. Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений, упражнений в равновесии, танцевальных упражнений, комплексов оздоровительной гимнастики.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Теоретические сведения. Названия физкультурно-оздоровительных видов деятельности, основных упражнений, оборудования и инвентаря, основные правила техники безопасности на уроках, основные правила контроля за состоянием организма.

Упражнения для формирования правильной осанки, для профилактики плоскостопия. Дыхательные упражнения в сочетании с общеразвивающими упражнениями. Комплекс упражнений из оздоровительной гимнастики (снятие зажатости и напряжения в теле; укрепление позвоночного столба).

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов физкультурно-оздоровительных видов деятельности (дыхательной гимнастики, домашней гимнастики, аэробика). Составление режима дня.

2 класс

Раздел 1. Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость.

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях, мост. Простейшие акробатические комбинации.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами. Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку. Полоса препятствий. Лазание и перелезание по гимнастической стенке.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Бег 30 м с высокого старта, бег 1000 м без учета времени.

Броски мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; в длину с места и с разбега; со скакалкой.

Подвижные игры с элементами спортивных игр

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок»; бросок мяча через волейбольную сетку.

Мини-футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Остановка катящегося мяча под стопу. Учебная игра.

Физкультурно – оздоровительная деятельность.

Упражнения для формирования правильной осанки, для профилактики плоскостопия. Дыхательные упражнения в сочетании с общеразвивающими упражнениями. Комплексы упражнений на развитие двигательных способностей. Контроль за развитием двигательных качеств. Комплекс упражнений из оздоровительной гимнастики.

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов физкультурно-оздоровительных видов деятельности (дыхательной гимнастики, домашней гимнастики, аэробики).

3 класс

Раздел 1. Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Раздел 2. Способы физической деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; стойка на лопатках. Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Комбинации из изученных упражнений.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижения и повороты на гимнастической скамейке, опорный прыжок- в упор стоя на коленях. Висы и упоры.

Легкая атлетика

Прыжки в длину с места, бег с высокого старта с ускорением 30м, бег 1000м, челночный бег 3* 10м, многоскоки, метание мяча на дальность и в цель, беговые упражнения, прыжковые упражнения, подводящие и подготовительные упражнения для освоения техники.

Подвижные и спортивные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча» и др.

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели» и др.

На материале спортивных игр.

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей» и др.

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Пионербол» и др.

Футбол: Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Остановка катящегося мяча под стопу. Учебная игра.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Упражнения для формирования правильной осанки, для профилактики плоскостопия. Дыхательные упражнения в сочетании с общеразвивающими упражнениями. Комплексы упражнений на развитие двигательных способностей. Контроль за развитием двигательных качеств. Комплекс упражнений из оздоровительной гимнастики.

4 класс

Раздел 1.Знания о физической культуре

Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Комплексы упражнений на формирование осанки, предупреждения плоскостопия. Дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор присев и соскок вперед; висы и упоры на гимнастической стенке.

Легкая атлетика

Бег 30м, 60м. Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

Бег 1000м. Метание мяча на дальность и в цель. Беговые упражнения. Подводящие упражнения для освоения техники. Эстафеты. Прыжки в длину с места.

Подвижные игры с элементами спортивных игр

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Льжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале спортивных игр:

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»), ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижные игры: «Мяч капитану», «10 передач», «Между двух огней» и др.

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Футбол: Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы. Остановка катящегося мяча под стопу. Учебная игра.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Упражнения для формирования правильной осанки, для профилактики плоскостопия. Дыхательные упражнения в сочетании с общеразвивающими упражнениями. Комплексы упражнений на развитие двигательных способностей. Контроль за развитием двигательных качеств. Комплекс упражнений из оздоровительной гимнастики.

Промежуточная аттестация по курсу «Физическая культура» проводится в соответствии с "Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по основным общеобразовательным программам» в ГБОУ СОШ с. Новое Мансуркино в форме теста.

Сетка часов курса «Физическая культура»

Всего - 405 часов

класс (99 часов, 3 часа в неделю)

1

Наименование раздела	Содержание	Количество часов
1. Основы знаний.	Знания о физической культуре.	4 часа (в процессе уроков)
2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.	Гимнастика с основами акробатики.	21 час
	Лёгкая атлетика.	33 часа
	Подвижные игры	14 часов
	Спортивные и подвижные игры	27 часов
Итого 99 часов		

2

класс (102 часа, 3 часа в неделю)

Наименование раздела	Содержание	Количество часов
1. Основы знаний.	Знания о физической культуре.	4 часа (в процессе

		уроков)
2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.	Гимнастика с основами акробатики.	21 час
	Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка.	32 часа
	Подвижные игры	15 часов
	Спортивные игры - Волейбол	10 часов
	Спортивные игры - Баскетбол	20 часов
	Итого 102 часа	

3

класс (102 часа, 3 часа в неделю)

Наименование раздела	Содержание	Количество часов
1. Основы знаний.	Знания о физической культуре.	4 часа (в процессе уроков)
2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.	Гимнастика с основами акробатики.	21 час
	Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка.	32 часа
	Спортивные игры - Баскетбол.	18 часов
	Спортивные игры - Волейбол.	12 часов
	Подвижные игры	15 часов
	Итого 102 часа	

4

класс (102 часа, 3 часа в неделю)

Наименование раздела	Содержание	Количество часов
1. Основы знаний.	Знания о физической культуре.	4 часа (в процессе уроков)
2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей	Гимнастика с основами акробатики.	21 час

направленностью.	Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка.	32 часа
	Спортивные игры - Баскетбол.	18 часов
	Спортивные игры - Волейбол.	12 часов
	Подвижные игры	15 часов
	Итого 102 часа	

Критерии оценивания по физической культуре

1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.

2. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать

Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

3. Для владения способами физкультурно-оздоровительную деятельность определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги
Повышенный	«4»	Учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги
Базовый	«3»	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов
Пониженный	«2»	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов
Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

4. Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с

		соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.
Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

Контрольные нормативы по физической культуре для 1 класса

№ п/п	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м. с высокого старта	6.5	6.9	7.5	6.7	7.1	8.0
2	Бег 60м.	11.10	11.25	11.10	11.20	12.10	13.00
3	Челночный бег 3x10м.	10.2	10.6	10.4	10.8	11.3	11.6
4	Бег 250 м.	1.20	1.35	1.15	1.30	1.45	1.50
5	Бег 500 м.	2.50	3.40	2.50	3.10	4.00	4.10
6	Бег 800 м.	4.10	4.20	4.50	4.25	4.35	5.00
7	Бег 1000 м.	б/у			б/у		
8	Многоскоки , 8 прыжков, м.	8.0	6.0	5.0	7.8	5.8	4.8
9	Метание мяча в цель с 6 м. из 5 попыток	2	1	0	2	1	0
10	Метание мяча на дальность , 150гр.	20	18	15	16	14	10
11	Подтягивание на высокой перекладине(м) на низкой перекладине	2	1	-	-	-	-
		12	7	6	6	5	4
12	Бег в течение 2 мин.(круг)	7	6	5	7	5	4
13	Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (кол-во раз) -за 30сек. - за 1 мин.	20	15	13	18	13	7
		16	14	11	14	12	9
		30	25	15	20	15	12
14	Прыжок в длину с места	120	110	95	115	110	95
15	Прыжки через скакалку за 1 мин.	90	80	75	110	100	90
16	Наклон из положения стоя	7	3	1	9	5	3
17	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	7	5	9	6	4

Контрольные нормативы по физической культуре для 2 класса

№ п/п	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м. с высокого старта	6.0	6.5	7.0	6.3	6.8	7.3
2	Бег 60м.	10.9	11.10	11.25	11.10	11.20	12.10

3	Челночный бег 3x10м.	9.8	10.2	10.6	10.4	10.8	11.3
4	Бег 250 м.	1.10	1.20	1.35	1.15	1.30	1.45
5	Бег 500 м.	2.25	2.50	3.40	2.50	3.10	4.00
6	Бег 800 м.	3.40	3.50	4.10	4.10	4.20	4.25
7	Бег 1000 м.	4.35	4.50	5.40	4.50	5.10	6.00
8	Бег 1500 м.	б/у			б/у		
9	Многоскоки , 8 прыжков, м.	9.0	7.0	5.0	8.8	6.8	4.8
10	Метание мяча в цель с 6 м. из 5 попыток	3	2	1	3	2	1
11	Метание мяча на дальность , 150гр.	26	22	19	18	14	10
12	Подтягивание на высокой перекладине(м) на низкой перекладине	3 15	2 9	1 6	- 8	- 6	- 4
13	Бег в течение 2 мин.(круг)	8	7	6	7	6	5
14	Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (кол-во раз) -за 30сек. - за 1 мин.	22 18 32	17 15 27	15 12 18	20 16 22	15 13 18	10 10 15
15	Прыжок в длину с места	130	120	100	125	115	95
16	Прыжки через скакалку за 1 мин.	95	85	80	115	105	100
17	Наклон из положения стоя	7	3	1	9	5	3
18	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	7	5	9	6	4

Контрольные нормативы по физической культуре для 3 класса

№ п/п	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м. с высокого старта	5.7	6.2	7.0	5.8	6.4	7.2
2	Бег 60м.	10.5	11.0	11.15	11.0	11.10	12.0
3	Челночный бег 3x10м.	9.1	9.8	10.4	9.6	10.4	11.0
4	Бег 250 м.	1.10	1.20	1.35	1.15	1.30	1.45
5	Бег 500 м.	2.20	2.40	3.30	2.40	3.00	3.30

6	Бег 800 м.	3.30	3.50	4.00	4.00	4.10	4.15
7	Бег 1000 м.	4.30	4.50	5.30	4.40	5.00	5.30
8	Бег 1500 м.	8.15	8.30	9.00	8.40	8.50	9.10
9	Бег 2000 м.	б/у			б/у		
10	Многоскоки , 8 прыжков, м.	12.5	9.0	6.0	12.1	8.8	5.0
11	Метание мяча в цель с 6 м. из 5 попыток	4	3	1	4	3	1
12	Метание мяча на дальность , 150гр.	28	23	20	20	14	11
13	Подтягивание на высокой перекладине(м) на низкой перекладине	4	3	1	-	-	-
		20	12	9	13	8	6
14	Бег в течение 2 мин.(круг)	12	10	8	11	10	8
15	Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (кол-во раз) -за 30сек. - за 1 мин.	22	17	15	20	15	10
		19	17	13	17	14	11
		33	30	20	25	20	16
16	Прыжок в длину с места	160	155	140	150	145	130
17	Прыжки через скакалку за 1 мин.	95	85	80	115	105	100
18	Наклон из положения стоя	8	4	2	11	5	3
19	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	7	5	9	6	4

Контрольные нормативы по физической культуре для 4 класса

№ п/п	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м. с высокого старта	5.4	6.1	6.6	5.7	6.3	7.0
2	Бег 60м.	10.2	10.8	11.00	10.6	11.9	12.0
3	Челночный бег 3x10м.	8.6	8.9	9.3	8.9	9.4	9.8
4	Бег 250 м.	1.05	1.10	1.35	1.10	1.20	1.30
5	Бег 500 м.	2.10	2.30	3.00	2.20	2.30	3.10
6	Бег 800 м.	3.15	3.40	4.00	3.40	4.00	4.15
7	Бег 1000 м.	4.10	4.25	4.55	4.30	4.50	5.15

8	Бег 1500 м.	8.00	8.10	8.30	8.30	8.50	9.00
9	Бег 2000 м.	б/у			б/у		
10	Многоскоки , 8 прыжков, м.	13.0	9.5	6.5	12.5	9.0	6.0
11	Метание мяча в цель с 6 м. из 5 попыток	4	3	2	4	3	2
12	Метание мяча на дальность , 150гр.	30	25	23	20	16	13
13	Подтягивание на высокой перекладине(м) на низкой перекладине	4 20	3 12	1 9	- 13	- 8	- 6
14	Бег в течение 2 мин.(круг)	12	10	8	11	10	8
15	Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (кол-во раз) -за 30сек. - за 1 мин.	22 20 34	17 18 32	15 15 22	20 18 28	15 15 22	12 12 18
16	Прыжок в длину с места	170	160	155	160	150	140
17	Прыжки через скакалку за 1 мин.	100	95	80	120	110	100
18	Наклон из положения стоя	8	4	2	11	5	3
19	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	12	9	7	11	8	6

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1—4 классы

3 ч в неделю, всего 405ч

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Что надо знать	
Когда и как возникли физическая культура и спорт	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют

<p>Современные Олимпийские игры</p> <p>Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта</p>	<p>Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр</p>
<p>Что такое физическая культура</p> <p>Физическая культура как система регулярных занятий физическими¹ упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе</p>	<p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе</p>
<p>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)</p> <p>Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.</p> <p>Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</i></p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p> <p>Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»</p>

<p>Сердце и кровеносные сосуды Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца</p>
<p>Органы чувств Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания — кожа. Уход за кожей</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Личная гигиена Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i></p>	<p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Закаливание Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</i></p>	<p>Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Мозг и нервная система Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную</p>	<p>Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему</p>

<p>систему</p>	
<p>Органы дыхания Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках</p>	<p>Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)</p>
<p>Органы пищеварения Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника</p>	<p>Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи</p>
<p>Пища и питательные вещества Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</i></p>	<p>Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Вода и питьевой режим Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов</p>	<p>Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>

<p>Тренировка ума и характера</p> <p>Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</i></p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Спортивная одежда и обувь</p> <p>Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</i></p>	<p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью</p>

<p>Самоконтроль</p> <p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</i></p>	<p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.</p> <p>Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Первая помощь при травмах</p> <p>Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи.</i> <i>Подведение итогов игры</i></p>	<p>Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни</p>
<p>Что надо уметь</p>	
<p>Бег, ходьба, прыжки, метание</p> <p>1—2 классы</p> <p>Овладение знаниями. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.</p> <p>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в</p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в</p>

<p>полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.</p> <p>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10м, эстафеты с бегом на скорость.</p> <p>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.</p> <p>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м).</p> <p>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30— 40см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную икачающуюся скакалку; многократные (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см, с высоты до 40 см, в</p>	<p>процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p>
--	---

высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и. п. на дальность. Самостоятельные занятия. Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

3—4 классы

Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно- силовые и координационные способности.

Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.

Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.

Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-

<p>Овладение знаниями. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.</p> <p>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий по разметкам.</p> <p>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1—2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад</p> <p>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 5—8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.</p> <p>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Бег в коридоре 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15—30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м (в 3 классе), от 40 до 60 м (в 4 классе). Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.</p> <p>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя</p>	<p>силовые и координационные способности.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их</p> <p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок.</p> <p>Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>
--	---

лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; многократные (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60—110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).
Самостоятельные занятия. Равномерный бег до 12 мин.
Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой)

Бодрость, грация, координация

1—2 классы

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекаат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их

Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.

Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.

Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают

висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.

Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Перелезание через гимнастического коня. Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.

Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.

Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.

Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.

Описывают технику опорных прыжков и осваивают её.

Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.

Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.

Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.

Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной

Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.

3—4 классы

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине. Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом

стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися.

Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.

Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия. Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки на горку из

координационной сложности.

Различают строевые команды.
Точно выполняют строевые приемы.

Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.

Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.

гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.

Освоение навыков равновесия. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).

Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.

Освоение строевых упражнений. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

Самостоятельные занятия.

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

Играем все!

1—2 классы

Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».

Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».

Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».

Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.

Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.

<p>Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».</p> <p>Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парях, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).</p> <p style="text-align: center;">3-4 классы</p> <p>Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».</p> <p>Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».</p> <p>Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол). Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе.</p> <p>Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».</p> <p>Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол. Самостоятельные занятия. Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями.</p>	<p>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</p> <p>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакций, ориентированию в пространстве.</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах .</p> <p>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакций, ориентированию в пространстве и ведении мяча.</p> <p>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.</p>
--	---

<p style="text-align: center;">Твои физические способности.</p> <p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности.</p>	<p>Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости.</p>
--	---

Используемая литература

1. Программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. – М.: Просвещение, 2010. – (Стандарты второго поколения).
2. Оценка достижения планируемых результатов в начальной школе. Система заданий. В 3 ч. Ч. 1 / [М.Ю. Демидова, С.В. Иванов, О.А. Карабанова и др.]; под редакцией Г.С. Ковалевой, О.Б. Логиновой. – М.: Просвещение, 2011. - (Стандарты второго поколения).
3. Основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа.- 3 изд.- М.: Просвещение, 2011.- (Стандарты второго поколения).
4. Учебник для общеобразовательных учреждений, автор В. И. Лях: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2020).
5. Программа физического воспитания 1-4 классы авторы В.И.Лях, (М.: Просвещение, 2020);

Контрольно – измерительные материалы

1. Программа физического воспитания 1-4 классы авторы В.И.Лях, (М.: Просвещение, 2020)
2. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич (М.: Просвещение, 2012);

Дополнительная литература

1. Научно- методические журналы «Физическая культура в школе». 2. Интернет – ресурсы.