

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ГИМНАЗИЯ №3 В АКАДЕМГОРОДКЕ»

Протокол № 1 заседания учителей физической культуры
от 28 августа 2016г.

Протокол № 1 педагогического совета
от 29 августа 2016 г.

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
образовательной программы начального общего образования, 1-4 классы**

Программа рассчитана на 33 учебных недели в 1-х классах, 34 недели во 2-х – 4-х классах
Количество часов: 3 часа в неделю в 1-х классах, всего 99 ч за год,
3 часа в неделю во 2-х – 4-х классах, всего 102ч в год

Болдырева Нина Константиновна, учитель
физической культуры высшей квалификационной категории
Кольцов Валерий Александрович, учитель
физической культуры высшей квалификационной категории
Марков Евгений Александрович, учитель
физической культуры первой квалификационной категории

- Рабочая программа по физической культуре разработана для 1 - 4 классов МБОУ гимназия № 3 в Академгородке в соответствии с требованиями и на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, с учётом примерной основной образовательной программы начального общего образования, федерального перечня учебников и составлена на основе примерной программы по учебному предмету учебного комплекта «Школа России» «Физическая культура» ФГОС В.И. Лях М. Просвещение 2015г .
Рабочая программа разработана на основе Устава, ООП ФГОС НОО и Положения о рабочей программе по учебному предмету (курсу) и о календарно-тематическом планировании учителя, реализующего в образовательном процессе федеральные государственные образовательные стандарты общего образования МБОУ гимназии № 3 в Академгородке.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. 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.

Программа состоит из трех разделов:

- «Знания о физической культуре» (информационный компонент),
- «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент),
- «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе, знания об обществе. Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

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

Изучение предмета физическая культура в начальной школе направлено на достижение следующих **целей** :

- **укрепление** здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
- **развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- **овладение** общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- **воспитание** познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности;
- **содействовать** всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника. Освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью и формирования основ здорового образа жизни.

Рабочая программа по предмету имеет следующую структуру:

-Планируемые результаты освоения учебного предмета (личностные, метапредметные и предметные).

-Содержание учебного предмета.

-Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Реализация данной программы осуществляется с помощью учебников «Физическая культура 1-2 класс», «Физическая культура 3-4 класс», автор В.И. Лях М. Просвещение 2015г

На уровне начальной школы происходит ознакомление и изучение умений и навыков физкультурной деятельности, приобретение знаний в области физической культуры, изучение выполнения технических элементов

Объем часов учебной нагрузки, отведенных на освоение рабочей программы, определен учебным планом МБОУ гимназия № 3 в Академгородке: 3 часа в неделю в 1 – 4 классах. Всего на изучение физической культуры в начальной школе отводится 405 учебных часов.

№ п/п	Класс	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Общее количество часов
1	1 класс	3 часа	33 недели	99 часов
2	2 класс	3 часа	34 недели	102 часа
3	3 класс	3 часа	34 недели	102 часа
4	4 класс	3 часа	34 недели	102 часа

Тематический план прохождения учебного материала

<i>Класс</i>	<i>сентябрь октябрь</i>						<i>ноябрь декабрь</i>						<i>январь февраль март</i>						<i>апрель май</i>																	
	<i>3</i>	<i>6</i>	<i>9</i>	<i>12</i>	<i>15</i>	<i>18</i>	<i>21</i>	<i>24</i>	<i>27</i>	<i>30</i>	<i>33</i>	<i>36</i>	<i>39</i>	<i>42</i>	<i>45</i>	<i>48</i>	<i>51</i>	<i>54</i>	<i>57</i>	<i>60</i>	<i>63</i>	<i>66</i>	<i>69</i>	<i>72</i>	<i>75</i>	<i>78</i>	<i>81</i>	<i>84</i>	<i>87</i>	<i>90</i>	<i>93</i>	<i>96</i>	<i>99</i>	<i>102</i>		
<i>1 класс - 99 часов</i>	<i>Подвижные игры – 95 часов, Акробатика – 4 часа.</i>																																			
<i>2 класс – 102 часа</i>	<i>Лёгкая атлетика -12ч.</i>						<i>Подвижные игры и элементы спортивных игр-18ч. Акробатика- 4ч.</i>						<i>Подвижные игры и элементы спортивных игр.-20ч.</i>						<i>Лёгкая атлетика -14ч.</i>																	
	<i>Кроссовая подготовка – 34 часа (из них Лыжная подготовка – 16 часов)</i>																																			
<i>3класс – 102 часа</i>	<i>Лёгкая атлетика -12ч.</i>						<i>Подвижные игры и элементы спортивных игр-18ч. Акробатика- 4ч.</i>						<i>Подвижные игры и элементы спортивных игр.-20ч.</i>						<i>Лёгкая атлетика -14ч.</i>																	
	<i>Кроссовая подготовка – 34 часа (из них Лыжная подготовка – 16 часов)</i>																																			
<i>4 класс – 102 часа</i>	<i>Лёгкая атлетика -12ч.</i>						<i>Подвижные игры и элементы спортивных игр-18ч. Акробатика- 4ч.</i>						<i>Подвижные игры и элементы спортивных игр.-20ч.</i>						<i>Лёгкая атлетика -14ч.</i>																	
	<i>Кроссовая подготовка – 34 часа (из них Лыжная подготовка – 16 часов)</i>																																			

Планируемые результаты освоения учебного предмета (личностные, метапредметные, предметные)

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).

Содержание программного материала

Учебно-тематический план 1 класс

Курс рассчитан на **99 часов (3 часа в неделю)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе уроков
2	Подвижные игры	95
3	Акробатические упражнения с элементами гимнастики.	4

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. Утренняя зарядка, её роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, её влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Деятельность оздоровительной направленности

Составление комплексов упражнений утренней зарядки, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способам обтирания и обливания под душем). Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования. Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильной осанки и формы стопы.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью

Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости. Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, профилактику нарушения зрения. Упражнения дыхательной гимнастики. Специальные упражнения адаптивной физической культуры (в соответствии с индивидуальными показателями здоровья и физического развития).

Знания о физической подготовке

Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приёмы организующих команд. Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об упражнениях по её измерению. Правила измерения силы, быстроты, гибкости и координации. Физическая нагрузка и её связь с тренировкой системы дыхания и кровообращения (общие представления). Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

Способы деятельности с общеразвивающей направленностью

Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Измерение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения.) Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.

Физическая подготовка с общеобразовательной направленностью

Жизненно важные двигательные навыки и умения. Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Лазание по гимнастической стенке различными способами и с различной направленностью передвижения. Лазание по гимнастическому канату (произвольным способом). Преодоление полосы препятствий.

Акробатические упражнения с элементами гимнастики. 4 часа.

Техника безопасности при занятиях.

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!».

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); основы техники элементов кувырок вперед, стойка на лопатках, “мост”.

Подвижные игры. 95 часов.

Техника безопасности при занятиях.

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!».

Ходьба, спортивная ходьба и бег в спокойном темпе по кругу. Упражнения с предметами и без. Скакалка, обруч, лазание (гимнастическая стенка), упражнение на равновесие (гимнастическое бревно), канат (лазание, перетягивание), вис на перекладине, подтягивание в висе, челночный бег, ускорения, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, упражнения для мышц живота и спины. Эстафеты с предметами.

Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: ведение мяча на месте и шагом, передача и ловля мяча. Основы техники бега на 30м с высокого старта, метания мяча в цель и на дальность с места, прыжка в длину с места и с разбега, в высоту способом “перешагивание”. Кроссовая подготовка. Игры: Два Мороза, Воробьи и вороны, Рыбак и рыбки, Цепи кованные, Знамя, Пятнашки, Номера и др.

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Тестовые задания, направленные на подготовку к сдаче норм Всероссийского комплекса ГТО

Учебно-тематический план 2 класс

Курс рассчитан на 102 часа (3 часа в неделю)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе уроков
2	Легкая атлетика	26
3	Акробатические упражнения с элементами гимнастики.	4
4	Подвижные игры и элементы спортивных игр	38
5	Кроссовая подготовка	18
6	Лыжная подготовка	16

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, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

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.

Физическое совершенствование

Акробатические упражнения с элементами гимнастики. 4 часа.

Техника безопасности при занятиях.

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».

Ходьба, спортивная ходьба, бег и его разновидности.

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке, «мост», выполнение акробатической комбинации.

Подвижные игры и элементы спортивных игр. 38 часов.

Техника безопасности при занятиях.

Ходьба, спортивная ходьба, бег и его разновидности.

Подвижные игры. Эстафеты с предметами. Игра в лапту.

Индивидуальные и групповые упражнения с мячом:

Передача и ловля волейбольного и баскетбольного мяча. Ведение баскетбольного мяча правой, левой рукой на месте и с перемещением шагом, бросок мяча по кольцу двумя руками от груди. Игра в пионербол, баскетбол по упрощенным правилам, футбол. Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.

Лёгкая атлетика. 26 часов.

Техника безопасности при занятиях.

Ходьба, спортивная ходьба, бег и его разновидности.

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

Метание: малого мяча на дальность и в цель с места.

Прыжки: со скакалкой, в длину с места, в длину с разбега ‘ согнув ноги ‘, в высоту с разбега ‘перешагиванием ‘

Подвижные игры, эстафеты , игра в лапту, футбол, пионербол.

Кроссовая подготовка. 18 часов.

Техника безопасности при занятиях.

Бег с переходом на ходьбу до 1000м. Непрерывный бег от 5 до 10минут. Тест Купера.

Шестиминутный бег.

Подвижные игры, эстафеты , игра в лапту, футбол, пионербол.

Лыжная подготовка. 16 часов.

Техника безопасности при занятиях. Температурный режим.

Подбор, подготовка и переноска лыжного инвентаря.

Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок и с палками, подъём ‘лесенкой’, спуск в высокой стойке, поворот переступанием, прохождение дистанции до 1,5 км

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Тестовые задания, направленные на подготовку к сдаче норм Всероссийского комплекса ГТО

Учебно-тематический план 3 класс

Курс рассчитан на 102 часа (3 часа в неделю)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе уроков
2	Легкая атлетика	26
3	Акробатические упражнения с элементами гимнастики.	4
4	Подвижные игры и элементы спортивных игр	38
5	Кроссовая подготовка	18
6	Лыжная подготовка	16

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).

Способы физкультурной 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. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Акробатические упражнения с элементами гимнастики. 4 часа.

Техника безопасности при занятиях.

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

Ходьба, спортивная ходьба, бег и его разновидности.

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках, кувырок вперед в группировке, «мост», выполнение акробатической комбинации.

Подвижные игры и элементы спортивных игр. 38 часов.

Техника безопасности при занятиях.

Ходьба, спортивная ходьба, бег и его разновидности.

Подвижные игры, эстафеты, игра в лапту

Индивидуальные и групповые упражнения с мячом:

Передача и ловля баскетбольного мяча. Ведение баскетбольного мяча правой, левой рукой на месте и с перемещением шагом, бросок мяча по кольцу двумя руками от груди, в два шага после ведения, бросок мяча от щита, передача мяча после ведения.

Игра в пионербол, баскетбол по упрощенным правилам, футбол. Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.

Лёгкая атлетика. 26 часов.

Техника безопасности при занятиях.

Ходьба, спортивная ходьба, бег и его разновидности.

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с высокого старта на 60м, бег 1000 м на время

Метание: малого мяча на дальность и в цель с места.

Прыжки: со скакалкой, в длину с места, в длину с разбега ‘ согнув ноги ‘, в высоту с разбега ‘перешагиванием ‘

Подвижные игры, эстафеты , игра в лапту, футбол, пионербол.

Кроссовая подготовка. 18 часов.

Техника безопасности при занятиях.

Бег с переходом на ходьбу до 1500м. Непрерывный бег от 6 до 12минут. Тест Купера.

Шестиминутный бег.

Подвижные игры, эстафеты , игра в лапту, футбол, пионербол.

Лыжная подготовка. 16 часов.

Техника безопасности при занятиях. Температурный режим.

Подбор, подготовка и переноска лыжного инвентаря.

Попеременный двухшажный ход с палками, одновременный бесшажный ход, подъём ‘ёлочкой’, спуск в низкой стойке, торможение ‘полуплугом’, прохождение дистанции до 2 км без учёта времени, 1 км на время.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Тестовые задания, направленные на подготовку к сдаче норм Всероссийского комплекса ГТО

Учебно-тематический план 4 класс

Курс рассчитан на 102 часа (3 часа в неделю)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе уроков
2	Легкая атлетика	26
3	Акробатические упражнения с элементами гимнастики.	4
4	Подвижные игры и элементы спортивных игр	38
5	Кроссовая подготовка	18
6	Лыжная подготовка	16

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. 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).

Способы физической 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.

Физическое совершенствование

Акробатические упражнения с элементами гимнастики. 4 часа.

Техника безопасности при занятиях.

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

Ходьба, спортивная ходьба, бег и его разновидности.

Акробатические упражнения : стойка на лопатках, кувырок вперед в группировке , “мост”, выполнение акробатической комбинации.

Подвижные игры и элементы спортивных игр. 38 часов.

Техника безопасности при занятиях.

Ходьба, спортивная ходьба, бег и его разновидности.

Подвижные игры, эстафеты, игра в лапту

Индивидуальные и групповые упражнения с мячом:

Передача и ловля баскетбольного мяча. Ведение баскетбольного мяча правой, левой рукой на месте и с перемещением с изменением направления и скорости, бросок мяча по кольцу двумя руками от груди, одной от плеча, в два шага после ведения, бросок мяча от щита, передача мяча в движении после ведения. Игра в пионербол, баскетбол по упрощенным правилам, футбол. Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.

Лёгкая атлетика. 26 часов.

Техника безопасности при занятиях.

Ходьба, спортивная ходьба, бег и его разновидности.

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с высокого старта на 60м, бег 1000 м на время

Метание: малого мяча на дальность и в цель с места.

Прыжки: со скакалкой, в длину с места, в длину с разбега ‘ согнув ноги ‘, в высоту с разбега ‘перешагиванием ‘

Подвижные игры, эстафеты , игра в лапту, футбол, пионербол.

Кроссовая подготовка. 18 часов.

Техника безопасности при занятиях.

Бег с переходом на ходьбу до 1500м. Непрерывный бег от 6 до 12минут. Тест Купера.

Шестиминутный бег.

Подвижные игры, эстафеты , игра в лапту, футбол, пионербол.

Лыжная подготовка. 16 часов.

Техника безопасности при занятиях. Температурный режим.

Подбор, подготовка и переноска лыжного инвентаря.

Попеременный двухшажный ход , одновременный бесшажный ход, подъём ‘ёлочкой’, спуск в низкой стойке, торможение ‘полуплугом’, прохождение дистанции до 2 км без учёта времени, 1 км на время.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Тестовые задания, направленные на подготовку к сдаче норм Всероссийского комплекса ГТО

Тематическое планирование. 1 класс. 99 часов

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (в процессе занятий)		
<p>Физическая культура, как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание, как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря</p> <p>История развития физической культуры и первых соревнований</p>	<p>Понятие о физической культуре.</p> <p>Основные способы передвижения человека.</p> <p>Профилактика травматизма</p> <p>Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.</p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру, как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми</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> <p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p>

<p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости</p> <p style="text-align: center;">Способы</p> <p>Составление режима дня.</p> <p>Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств</p> <p>Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p>	<p>Представление о физических упражнениях.</p> <p>Представление о физических качествах</p> <p style="text-align: center;">физкультурной</p> <p style="text-align: center;">Режим дня и его планирование</p> <p>Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств</p> <p style="text-align: center;">Физическое совершенствование</p> <p style="text-align: center;">Подвижные игры. 95 часов</p> <p>Оздоровительные формы занятий.</p>	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость).</p> <p>Характеризовать показатели физического развития.</p> <p style="text-align: center;">деятельности</p> <p>Составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки</p> <p>Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости.</p> <p>Осваивать универсальные умения по выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.</p> <p>Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</p> <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением, кроссовый бег.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.</p>	<p>Развитие физических качеств. Профилактика утомления</p> <p>Движения и передвижения строем</p> <p>Беговая подготовка.</p> <p>Прыжковая подготовка</p>	<p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики</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 беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность</p> <p>Подвижные игры: индивидуальные и командные, эстафеты с предметами и без Рыбак и рыбки, Номера, Цепи кованые, Третий лишний, Пятнашки и др.</p> <p>Элементы спортивных игр в подвижных играх: передача и ловля мяча, ведение мяча, основы правил игры в пионербол, футбол</p> <p>Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной</p>	<p>Метание малого мяча</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Индивидуальные и групповые упражнения с мячами</p> <p>Акробатические упражнения с элементами гимнастики. 4 часа.</p> <p>Акробатические упражнения</p>	<p>Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности</p> <p>Узнавать о пользе подвижных игр для здоровья играющих. Демонстрировать умения и навыки по организации и проведению подвижных игр с одноклассниками Описывать содержание и правила игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Проявлять качества ловкости, быстроты, выносливости и координации во время игр Соблюдать правила техники безопасности</p> <p>Узнавать о правилах спортивных игр. Осваивать технику упражнений с мячом Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений с мячом. Проявлять качества ловкости, быстроты, и координации. Соблюдать правила техники безопасности</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); основы техники элементов кувырок вперёд, стойка на лопатках, “мост”.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: индивидуальные, в парах, в группах, на месте и в движении, с предметами и без</p>	<p>Общефизическая подготовка</p> <p>Тестовые задания, направленные на подготовку к сдаче норм Всероссийского комплекса ГТО</p>	<p>Проявлять качества силы, координации, гибкости и ловкости при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость).</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Тематическое планирование. 2 класс. 102 часа

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (в процессе занятий)		
<p>Физическая культура, как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание, как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря</p> <p>История развития физической культуры и первых соревнований</p>	<p>Понятие о физической культуре.</p> <p>Основные способы передвижения человека.</p> <p>Профилактика травматизма</p> <p>Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.</p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру, как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми</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> <p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p>

<p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости</p> <p style="text-align: center;">Способы</p> <p>Составление режима дня.</p> <p>Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств</p> <p>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений</p>	<p>Представление о физических упражнениях.</p> <p>Представление о физических качествах</p> <p style="text-align: center;">физкультурной</p> <p style="text-align: center;">Режим дня и его планирование</p> <p>Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств</p> <p>Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений.</p>	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость).</p> <p>Характеризовать показатели физического развития.</p> <p style="text-align: center;">деятельности</p> <p>Составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости.</p> <p>Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Измерять показатели развития физических качеств. Измерять частоту сердечных сокращений</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений.</p> <p>Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</p> <p>Беговые упражнения: специальные легкоатлетические упражнения, ускорения, челночный бег; высокий старт с последующим ускорением, бег на 30м,</p>	<p>Физическое совершенствование</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Оздоровительные формы занятий.</p> <p>Развитие физических качеств. Профилактика утомления</p> <p>Движения и передвижения строем</p> <p>Легкая атлетика. 26 часов</p> <p>Беговая подготовка.</p>	<p>Осваивать универсальные умения по выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики</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 беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>смешанное передвижение</p> <p>Прыжковые упражнения в длину с места, в длину с разбега “согнув ноги”, в высоту с разбега “перешагиванием“, со скакалкой.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность</p> <p>Подвижные игры и эстафеты</p>	<p>Прыжковая подготовка</p> <p>Метание малого мяча</p> <p>Игровая деятельность</p>	<p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации</p> <p>Описывать технику метания малого мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности</p> <p>Узнавать о пользе подвижных игр для здоровья играющих.</p> <p>Демонстрировать умения и навыки по организации и проведению подвижных игр с одноклассниками</p> <p>Описывать содержание и правила игр.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Проявлять качества ловкости, быстроты, выносливости и координации во время игр</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Подвижные игры: индивидуальные и командные, эстафеты с предметами и без Рыбак и рыбки, Номера, Цепи кованные, Третий лишний, Пятнашки и др.</p> <p>На материале спортивных игр: основы техники передачи и ловли мяча, ведения мяча правой левой рукой на месте и в движении, броска мяча по кольцу двумя руками от груди, основы правил игры в пионербол, футбол, баскетбол</p> <p>Акробатические упражнения: техника выполнения акробатических элементов кувырок вперёд, стойка на лопатках, “мост”, выполнение акробатической комбинации.</p>	<p>Подвижные игры и элементы спортивных игр. 38 часов</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Индивидуальные и групповые упражнения и игры с мячом</p> <p>Акробатические упражнения с элементами гимнастики. 4 часа.</p> <p>Акробатические упражнения</p>	<p>Узнавать о пользе подвижных игр для здоровья играющих. Демонстрировать умения и навыки по организации и проведению подвижных игр с одноклассниками Описывать содержание и правила игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Проявлять качества ловкости, быстроты, выносливости и координации во время игр Соблюдать правила техники безопасности</p> <p>Узнавать о правилах спортивных игр. Осваивать технику упражнений с мячом Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений с мячом. Проявлять качества ловкости, быстроты, и координации. Соблюдать правила техники безопасности</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений Проявлять качества силы, координации, гибкости и ловкости при выполнении</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Смешанное перемещение, непрерывный бег до 1000м, шестиминутный бег, тест Купера.</p> <p>Температурный режим : занятия, подготовка лыж, перемещение к месту занятий.</p> <p><i>Передвижение на лыжах разными способами:</i> скользящий шаг, основы техники попеременного и одновременного хода, 1 км на время, 2 км без учета времени</p> <p><i>Повороты; спуски; подъемы ; торможения:</i> спуск в</p>	<p>Кроссовая подготовка. 18 часов</p> <p>Беговые упражнения</p> <p>Лыжная подготовка. 16 часов</p> <p>Лыжная подготовка</p>	<p>акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности</p> <p>Осваивать технику бега на длинную дистанцию. Уметь распределять силу и темп при выполнении бега Осваивать правильное дыхание при беге на длинную дистанцию Проявлять качества силы и выносливости</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой</p> <p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>высокой стойке, подъем “лесенкой”, “елочкой”, торможение “полуплугом”, поворот переступанием.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: индивидуальные, в парах, в группах, на месте и в движении, с предметами и без</p>	<p>Общефизическая подготовка</p> <p>Тестовые задания, направленные на подготовку к сдаче норм Всероссийского комплекса ГТО</p>	<p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость).</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Тематическое планирование. 3 класс. 102 часа

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (в процессе занятий)		
<p>Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря</p> <p>История современных Олимпийских игр.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости</p>	<p>История физического воспитания</p> <p>Профилактика травматизма</p> <p>Возрождение Олимпийских игр современности.</p> <p>Представление о физических качествах</p>	<p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> <p>Пересказывать тексты по истории Олимпийских игр.</p> <p>Уметь самостоятельно находить и обрабатывать материал</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость).</p> <p>Характеризовать показатели физического развития.</p>

Способы	физкультурной деятельности	деятельности
<p>Выполнение закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств</p>	<p>Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств</p>	<p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости.</p>
<p>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).</p>	<p>Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений.</p>	<p>Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Измерять показатели развития физических качеств. Измерять частоту сердечных сокращений</p>
<p>Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на</p>	<p>Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность Оздоровительные формы занятий.</p>	<p>Осваивать универсальные умения по выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p>

<p>развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.</p> <p>Организуящие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</p> <p>Беговые упражнения: специальные легкоатлетические упражнения, ускорения, челночный бег; высокий старт с последующим ускорением, бег на 60м, смешанное передвижение, бег 1000м на время.</p> <p>Прыжковые упражнения в длину с места, в длину с разбега “согнув ноги”, в высоту с разбега “перешагиванием”.</p>	<p>Развитие физических качеств. Профилактика утомления</p> <p>Движения и передвижения строем</p> <p>Легкая атлетика. 26 часов</p> <p>Беговая подготовка.</p> <p>Прыжковая подготовка</p>	<p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Проявлять качества силы,</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность с 3-4 шагов разбега</p> <p>Подвижные игры и эстафеты</p> <p>Подвижные игры: индивидуальные и командные, эстафеты с предметами и без Рыбак и рыбки, Номера, Цепикованные, Третий лишний, Пятнашки и др.</p>	<p>Метание малого мяча</p> <p>Игровая деятельность</p> <p>Подвижные игры и элементы спортивных игр. 38 часов</p> <p>Подвижные игры</p>	<p>быстроты, выносливости и координации</p> <p>Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности</p> <p>Узнавать о пользе подвижных игр для здоровья играющих. Демонстрировать умения и навыки по организации и проведению подвижных игр с одноклассниками Описывать содержание и правила игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Проявлять качества ловкости, быстроты, выносливости и координации во время игр Соблюдать правила техники безопасности</p> <p>Узнавать о пользе подвижных игр для здоровья играющих. Демонстрировать умения и навыки по организации и проведению подвижных игр с одноклассниками Описывать содержание и правила игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Проявлять качества ловкости, быстроты, выносливости и координации во время игр Соблюдать правила техники безопасности</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>На материале спортивных игр: техника передачи и ловли мяча на месте и после ведения мяча, ведения мяча с изменением направления, броска мяча по кольцу двумя руками от груди, одной от плеча, бросок мяча по кольцу от щита, в два шага после ведения. Тактические действия в защите и в нападении. Учебные игры. Правила игры в пионербол, футбол, баскетбол</p> <p>Акробатические упражнения: техника выполнения акробатических элементов кувырок вперёд, стойка на лопатках, “мост”, выполнение акробатической комбинации.</p>	<p>Индивидуальные и групповые упражнения и игры с мячом</p> <p>Акробатические упражнения с элементами гимнастики. 4 часа.</p> <p>Акробатические упражнения</p>	<p>Узнавать о правилах спортивных игр. Осваивать технику упражнений с мячом Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений с мячом. Проявлять качества ловкости, быстроты, и координации. Соблюдать правила техники безопасности Проявлять качества товарищества, взаимовыручки, командного духа во время тренировочных игр.</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений Проявлять качества силы, координации, гибкости и ловкости при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Смешанное перемещение, непрерывный бег до 1500м, шестиминутный бег, тест Купера.</p> <p>Температурный режим : занятия, подготовка лыж, перемещение к месту занятий.</p> <p>Передвижение на лыжах разными способами: техника попеременного и одновременного хода, 1 км на время, 2 км без учета времени</p> <p>Повороты; спуски; подъемы ; торможения: спуск в высокой и низкой стойке, подъем “ елочкой“, торможение “полуплугом”, ‘плугом’</p>	<p>Кроссовая подготовка. 18 часов</p> <p>Беговые упражнения</p> <p>Лыжная подготовка. 16 часов</p> <p>Лыжная подготовка</p>	<p>Осваивать технику бега на длинную дистанцию.</p> <p>Уметь распределять силу и темп при выполнении бега</p> <p>Осваивать правильное дыхание при беге на длинную дистанцию</p> <p>Проявлять качества силы и выносливости</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой</p> <p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>поворот переступанием.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: индивидуальные, в парах, в группах, на месте и в движении, с предметами и без</p>	<p>Общефизическая подготовка</p> <p>Тестовые задания, направленные на подготовку к сдаче норм Всероссийского комплекса ГТО</p>	<p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость).</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Тематическое планирование. 4 класс. 102 часа

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (в процессе занятий)		
<p>Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря</p> <p>История современных Олимпийских игр.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости</p>	<p>История физического воспитания</p> <p>Профилактика травматизма</p> <p>Возрождение Олимпийских игр современности.</p> <p>Представление о физических качествах</p>	<p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> <p>Пересказывать тексты по истории Олимпийских игр.</p> <p>Уметь самостоятельно находить и обрабатывать материал</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость).</p> <p>Характеризовать показатели физического развития.</p>

Способы	физкультурной деятельности	деятельности
<p>Выполнение закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств</p>	<p>Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств</p>	<p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости.</p>
<p>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).</p>	<p>Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений.</p>	<p>Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Измерять показатели развития физических качеств. Измерять частоту сердечных сокращений</p>
<p>Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на</p>	<p>Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность Оздоровительные формы занятий.</p>	<p>Осваивать универсальные умения по выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p>

<p>развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.</p> <p>Организуящие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</p> <p>Беговые упражнения: специальные легкоатлетические упражнения, ускорения, челночный бег; высокий старт с последующим ускорением, бег на 60м, смешанное передвижение, бег 1000м на время.</p> <p>Прыжковые упражнения в длину с места, в длину с разбега “согнув ноги”, в высоту с разбега “перешагиванием”.</p>	<p>Развитие физических качеств. Профилактика утомления</p> <p>Движения и передвижения строем</p> <p>Легкая атлетика. 26 часов</p> <p>Беговая подготовка.</p> <p>Прыжковая подготовка</p>	<p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Проявлять качества силы,</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность с 3-4 шагов разбега</p> <p>Подвижные игры и эстафеты</p> <p>Подвижные игры: индивидуальные и командные, эстафеты с предметами и без Рыбак и рыбки, Номера, Цепикованные, Третий лишний, Пятнашки и др.</p> <p>На материале спортивных игр: техника передачи и ловли</p>	<p>Метание малого мяча</p> <p>Игровая деятельность</p> <p>Подвижные игры и элементы спортивных игр. 38 часов</p> <p>Подвижные игры</p>	<p>быстроты, выносливости и координации</p> <p>Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности</p> <p>Узнавать о пользе подвижных игр для здоровья играющих. Демонстрировать умения и навыки по организации и проведению подвижных игр с одноклассниками Описывать содержание и правила игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Проявлять качества ловкости, быстроты, выносливости и координации во время игр Соблюдать правила техники безопасности</p> <p>Узнавать о пользе подвижных игр для здоровья играющих. Демонстрировать умения и навыки по организации и проведению подвижных игр с одноклассниками Описывать содержание и правила игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Проявлять качества ловкости, быстроты, выносливости и координации во время игр Соблюдать правила техники безопасности</p> <p>Узнавать о правилах спортивных игр.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>мяча на месте и после ведения мяча, ведения мяча с изменением направления, броска мяча по кольцу двумя руками от груди, одной от плеча, бросок мяча по кольцу от щита, в два шага после ведения. Тактические действия в защите и в нападении. Учебные игры. Правила игры в пионербол, футбол, баскетбол</p> <p>Акробатические упражнения: техника выполнения акробатических элементов кувырок вперёд, стойка на лопатках, “мост”, выполнение акробатической комбинации.</p>	<p>Индивидуальные и групповые упражнения и игры с мячом</p> <p>Акробатические упражнения с элементами гимнастики. 4 часа.</p> <p>Акробатические упражнения</p>	<p>Осваивать технику упражнений с мячом Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений с мячом. Проявлять качества ловкости, быстроты, и координации. Соблюдать правила техники безопасности Проявлять качества товарищества, взаимовыручки, командного духа во время тренировочных игр.</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений Проявлять качества силы, координации, гибкости и ловкости при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Смешанное перемещение, непрерывный бег до 1500м, шестиминутный бег, тест Купера.</p> <p>Температурный режим : занятий, подготовка лыж, перемещение к месту занятий.</p> <p>Передвижение на лыжах разными способами: техника попеременного и одновременного хода, 1 км на время, 2 км без учета времени</p> <p>Повороты; спуски; подъемы ; торможения: спуск в высокой и низкой стойке, подъем “ елочкой“, торможение “полуплугом”, ‘плугом‘ поворот переступанием.</p>	<p>Кроссовая подготовка. 18 часов</p> <p>Беговые упражнения</p> <p>Лыжная подготовка. 16 часов</p> <p>Лыжная подготовка</p>	<p>Осваивать технику бега на длинную дистанцию. Уметь распределять силу и темп при выполнении бега Осваивать правильное дыхание при беге на длинную дистанцию Проявлять качества силы и выносливости</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой</p> <p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Общеразвивающие упражнения: индивидуальные, в парах, в группах, на месте и в движении, с предметами и без</p>	<p>Общефизическая подготовка</p> <p>Тестовые задания, направленные на подготовку к сдаче норм Всероссийского комплекса ГТО</p>	<p>поворотов, спусков</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость).</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Перечень учебно-методического обеспечения

- 1 «Физическая культура» ФГОС . В.И. Лях. М. «Школа России» Просвещение 2015г.
- 2 гимнастические маты;
- 3 гимнастическая стенка;
- 4 турник;
- 5 скакалки, обручи;
- 6 канат;
- 7 спортивная площадка; спортивный зал
- 8 мячи для метания.;
- 9 лыжи, коньки;
- 10 мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные;

Литература

- 1) «Физическая культура» ФГОС . В.И. Лях. М. «Школа России» Просвещение 2015г.
- 2) **Лях, В. И.** Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
- 3) **Лях, В. И.** Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
- 4) **Настольная** книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
- 5) **Настольная** книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
- 6) **Пояснительная** записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.
- 7) Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.- Волгоград: Учитель, 2011.-171 с.
- 8) Рекомендации по составлению рабочей программы. Авторы д.м.н. Болдырева И.О., доцент п.н. Пешков Н.И.

