

Краснодарский край, Северский район,
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 11 ст. Григорьевской
муниципального образования Северский район

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 31 августа 2018г., протокол №1
_____ Д.В. Мартакова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗАДЕРЖКОЙ
ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
(ВАРИАНТ 7.1)**

Уровень образования (класс) начальное общее, (1-4класс)

Количество часов: 405 часов

Учитель: Дружинина Н.Н., Андриянова Н.А., Имшенецкая О.В., Марушко К.А

1. Пояснительная записка

Программа разработана соответствии и на основе с ФГОС начального общего образования (приказ МОН РФ от 06.10.2009 г. №373), примерной основной образовательной программы начального общего образования, внесенной в реестр образовательных программ (одобренной федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол 08.04.2015 г. №1/5), УМК «Школа России», авторской программы «Физическая культура», 1-4 классы, авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, Москва: «Просвещение», 2016 год, Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (приказ №1598 от 19.12.2014 г. Министерства образования и науки РФ), концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития МБОУ СОШ № 11, утвержденной протоколом №1 от 30.08.2017 г.

Общие цели и задачи курса

Программа по предмету «Физическая культура» для учащихся начальной школы разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, требованиями стандарта второго поколения, примерной программой начального общего образования и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (Лях В.И., 2009).

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

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

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

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

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

2. Общая характеристика курса

Структура и содержание рабочей программы

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами:

- «Гимнастика с основами акробатики»,
- «Легкая атлетика»,
- «Подвижные и спортивные игры»,
- «Лыжные гонки»,
- «Плавание»,

При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе пред-

лагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры». В то же время, в отсутствие реальных возможностей для освоения школьниками содержания раздела «Плавание»,

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности.

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного

развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультурминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся. По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка.

Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста.

Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников

3. Описание учебного предмета «Физическая культура»

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405ч): в 1 классе — 99ч, во 2 классе — 102ч, в 3 классе —

102ч, в 4 классе— 102ч. Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

Весь программный материал распределен следующим образом:

Количество часов по разделам и темам распределено самостоятельно.

Таблица распределения часов

№ п/п	Авторская программа	Рабочая программа	Распределение часов по классам			
			1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
I	Что надо знать (аудиторные)	32 ч	8	8	8	8
1.1	Когда и как возникли физическая культура и спорт	1	1			
1.2	Современные Олимпийские игры	1	1			
1.3	Что такое физическая культура	1	1			
1.4	Твой организм	1	1			
1.5	Сердце и кровеносные сосуды	1		1		
1.6	Органы чувств	1		1		
1.7	Личная гигиена	1		1		
1.8	Закаливание	1		1		
1.9	Мозг и нервная система	1			1	
1.10	Органы дыхания	1			1	
1.11	Органы пищеварения	1			1	
1.12	Пища и питательные вещества	1			1	
1.13	Вода и питьевой режим	1				1
1.14	Тренировка ума и характера	1				1
1.15	Спортивная одежда и обувь	1				1
1.16	Самоконтроль	4	1	1	1	1
1.17	Первая помощь при травмах	1				1
1.18	Бег, ходьба, прыжки, метание (овладения знаниями)	4	1	1	1	1
1.19	Бодрость, грация, координация (теория)	4	1	1	1	1
1.20	Играем все! (правила игр)	4	1	1	1	1
II	Что надо уметь	373 ч				
2.1	Бег, ходьба, прыжки, метание	128 ч	30 ч	32 ч	28 ч	38 ч
	Ходьба и бег (техника выполнения)		10			
	Освоение навыков прыжков		10	9		

	<p>Ходьба и бег</p> <p>Совершенствование навыков бега и прыжков</p> <p>Метание, бег и прыжки</p> <p>Бег и метание</p> <p>Прыжки</p> <p>Бег и прыжки через скакалку</p> <p>Беговые упражнения, прыжки.</p> <p>Беговые упражнения и ходьба</p> <p>Метание и прыжки</p>			10	7		
					8		
					8		
						8	
						10	10
						10	
							9
							10
							9
2.2	<p>Бодрость, грация, координация (Гимнастика с основами акробатики)</p> <p>Освоение строевых упражнений</p> <p>Лазания и висы</p> <p>Освоение танцевальных упражнений</p> <p>Освоение акробатических упражнений</p> <p>Лазания и перелезания</p> <p>Висы, лазания и перелезания</p> <p>Освоение навыков равновесия</p> <p>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей</p> <p>Развитие координационных способностей</p> <p>Акробатика и строевые упражнения</p> <p>Лазания и перелезания, опорные прыжки</p> <p>Основы строевых упражнений</p> <p>Танцевальные упражнения и освоение навыков равновесия</p> <p>Опорные прыжки и строевые упражнения</p>		131 ч	32 ч	33 ч	29 ч	37 ч
				7	8		
				9			7
				3	2	4	
				5			
				8			
					6	9	
					5	3	
					6		
					6		
						8	6
						5	
							5
							10
							9
2.3	<p>Играем все!</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Подвижные игры, совершенствова-</p>		114 ч	29 ч	29 ч	37 ч	19 ч
				8	5	2	6

ние прыжков				6			
Элементы спортивных игр				8	8		
Подвижные игры с мячом				7			5
Подвижные игры (совершенствование навыков бега и прыжков)							
Подвижные игры и эстафеты					9		
Совершенствование метания, держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча					7	7	
Спортивные и подвижные игры							
Спортивные и подвижные игры (с мячом)						9	4
Спортивные игры							
Спортивные и подвижные игры (баскетбол)						8	4
Спортивные игры (футбол)						6	
Спортивные игры (пионербол)						5	
Всего	405 ч	405 ч	99 ч	102 ч	102 ч	102 ч	102 ч

4.Ценностные ориентиры содержания учебного курса «Физическая культура»

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способности познавательной и предметной деятельности.

Основные постулаты предмета «Физическая культура»:

1. Не бойся пробовать... Иначе вы никогда не узнаете того, что вы могли бы совершить...
2. Большинство людей намного сильнее, чем они думают, они просто забывают в это верить...
3. Разрушая стереотипы, мы познаем новое...
4. Не бойся идти не туда, бойся никуда не идти...

Результаты изучения учебного курса «Физическая культура»

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в начальной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешно-

сти овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим начальную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты

освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты:

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, со-

ставлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для

профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий,
- корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

6. Содержание учебного курса «Физическая культура»

Что надо знать (32 ч)

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. **Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»**

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Бодрость, грация, координация (131 ч)

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, опорный прыжок (наскок); акробатика.

Бег, ходьба, прыжки, метание (128 ч)

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Играем все! (114ч)

Подвижные и спортивные игры

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

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

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

На материале спортивных игр.

Командные (игровые) виды спорта: правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Технические приёмы и командно-тактические действия в футболе (мини-футболе), баскетболе, волейболе и др. Специальная подготовка.

Футбол: передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш приближающихся противников, финты; удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников; специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, приём мяча после подачи; подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Учитывая регионально-климатические условия (бесснежные районы Российской Федерации) количество часов раздела «Все на лыжи!» распределены по раделам: «Бодрость, грация, координация» - 27 ч (в 1 кл. – 12 ч, 2 кл. – 7 ч, 3 кл. – 1 ч, 4 кл. – 7 ч), «Играем все!» – 21 ч (1 кл. – 0 ч, 2 кл. – 5 ч, 3 кл. – 11 ч, 4 кл. – 5 ч). Количество часов раздела «Жизненно важное умение» (плавание) распределены по раделам: «Бег, ходьба, прыжки, метание» – 25 ч (в 1 кл. – 5 ч, 2 кл. – 6 ч, 3 кл. – 4 ч, 4 кл. – 10 ч) и «Играем все!» – 15 ч (в 1 кл. – 5 ч, 2 кл. – 4 ч, 3 кл. – 6 ч, 4 кл. – 0 ч)

Введено ГТО на основании методических рекомендаций Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки РФ от 02.12.2015г. №08-1447 по механизму учета результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура».

7. Тематическое планирование

с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

1 класс

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
Бодрость, грация, координация	32 ч	<i>Освоение строевых упражнений</i> Построение в шеренгу. Роль и значение занятий физической культурой. Основная стойка. Перестроение в круг. Игра «К своим флажкам». Повороты направо, налево. Команды «Шагом марш!», «Класс, стой!» Размыкание на вытянутые в стороны руки. Игра "Замри". Размыкание и смыкание приставными шагами.	7 ч	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, в висе и поднимание согнутых и прямых ног. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. гимнастической скамейке, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам, анализируют их технику, выявляют ошибки.
		<i>Лазания и висы</i> Освоение комплекса утренней зарядки. Общеразвивающие упражнения с предметами. Вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание согнутых и прямых ног в висе. Лазанье по гимнастической стенке.	9 ч	Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
		Лазанье по наклонной скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Стойка на носках (на полу и гимнастической скамейке). Повороты на 90° (на гимнастической скамейке).	3 ч	Упражнения в лазанье и перелезании, комбинации из числа разученных упражнений.
		<i>Освоение танцевальных упражнений</i> Танцевальные упражнения. Шаг с прискоком. Приставные шаги; шаг галопа в сторону.	5 ч	Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.
		<i>Освоение акробатических упражнений</i> Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд. Кувырок в сторону. Стойка на лопатках согнув ноги.	8 ч	Соблюдают правила безопасности.
		ГТО наклон вперёд. <i>Лазания и перелезания</i> Перешагивание через набивные мячи и их переноска. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре присев. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазание подтягиваясь руками по гимна-		

		стической стенке. ГТО подтягивание.		
Бег, ходьба, прыжки, метание	30 ч	<i>Ходьба и бег (техника выполнения)</i> Упражнения в ходьбе. Ходьба под счёт. Техника выполнения ходьбы. Техника выполнения беговых упражнений. Сочетание различных видов ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Бег на скорость. Бег с изменением направления движения. Эстафеты с бегом. Челночный бег. Прыжки с продвижением. ГТО бег 30 м <i>Освоение навыков прыжков</i> Прыжки на одной и на двух ногах на месте. Продвижение вперёд на одной и на двух ногах. Многократные (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. Прыжки на одной и на двух ногах с поворотом на 90°. Прыжки с высоты до 30см. Прыжки в длину с места. Прыжки через веревочку. Прыжки через длинную неподвижную скакалку. Прыжки через качающуюся скакалку. Прыжки через короткую скакалку. ГТО Прыжок в длину с места <i>Ходьба и бег</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках. Ходьба обычная в полуприседе. Ходьба с различным положением рук. Сочетание различных видов ходьбы с высоким подниманием бедра. Ходьба с преодолением 2—3 препятствий. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м. Челночный бег 3 x 5 м, 3 x 10 м. Бег с ускорением от 10 до 15м	10 ч	Усваивают технику выполнения ходьбы и бега. Осваивают её самостоятельно. Демонстрируют выполнение упражнений в ходьбе и беговых упражнениях. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.
			10 ч	Техника выполнения ходьбы. Вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Контроль по частоте сердечных сокращений.
Играем все!	29 ч	<i>Подвижные игры</i> Игра "Медведь и пчёлы". Одежда для занятий на открытом воздухе. Эстафеты. Подвижные игры "Волк во рву". Эстафеты. Подвижные игры "Медведь и пчёлы". Эстафета. Игра "Отгадай, чей голосок". Эстафета. Игра "Эстафета зверей". Подвижные игры. "Карусель". Подвижные игры с мячом "Лягушата и цапля". Игра "Пустое место". Эстафеты. <i>Подвижные игры, совершенствование прыжков</i> Игра "Прыгающие воробушки". Игра «Зайцы в огороде», прыжки на одной ноге. Игра «Лисы и куры», прыжки с продвижением вперед. Игра «Два мороза». Игры, эстафеты с прыжками. Развитие скоростно-силовых способностей в игре. <i>Элементы спортивных игр</i> Ловля и передача мяча. Броски и ведение мяча. Броски мяча в парах. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в цель. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча в движении по прямой (шагом и бегом). Передача мяча в парах. <i>Подвижные игры (с мячом)</i>	8 ч	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры. Описывают технику игровых действий, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
			6 ч	Выполнение основных движений с различной скоростью, из разных исходных положений, на ограниченной площади. Использование подвижных игр для развития координационных способностей и активного отдыха.
			8 ч	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе
			7 ч	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха.

		Игра «Играй, играй мяч не теряй». Игра "Мяч водящему". Игра "Медведь и пчёлы". Подвижная игра "Вызов номеров". Игра "Охотники за утками". Игры, эстафеты с прыжками, предметами.		
Что надо знать	8 ч	Когда и как возникли физическая культура и спорт. Подвижные игры (<i>правила безопасного поведения при проведении игр</i>). Лёгкая атлетика (<i>Как правильно ходить и бегать</i>). Гимнастика (<i>Что такое гимнастика</i>). Твой организм. Что такое физическая культура. Самоконтроль. Современные Олимпийские игры.	8 ч	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи античности с современными физкультурой и спортом. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты. Объясняют смысл символики Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена. Раскрывают понятия «физическая культура». Анализируют положительное влияние физических упражнений на здоровье человека. Устанавливают связь между развитием физических качеств и систем организма. Учатся правильно оценивать своё самочувствия, определять показатели физического развития. Характеризовать величину нагрузки.

2 класс

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
Бодрость, грация, координация	33 ч	<i>Освоение строевых упражнений</i> Построение в шеренгу. Строевые упражнения. Травмы на занятиях. Перестроение по звеньям. Игра «К своим флажкам». Повороты направо, налево. Игра «Займи своё место». Команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание на вытянутые в стороны руки. Игра "Замри". Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	8 ч	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, в висе и поднимание согнутых и прямых ног. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. гимнастической скамейке, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам, анализируют их технику, выявляют ошибки. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений, в висе и поднимание согнутых и прямых ног. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают пра-
		<i>Висы, лазания и перелезания</i> Освоение комплекса ОРУ. Техника безопасности на уроках гимнастики. Общеразвивающие упражнения с предметами. Висы. Вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание согнутых и прямых ног в висе. Переползание под гимнастической скамейкой. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	6 ч	
		<i>Освоение навыков равновесия</i>	5 ч	

		<p>Ходьба по гимнастической скамейке. Стойка на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). Перешагивание через набивные мячи их переноска. Повороты на 90°. Повороты при ходьбе на носках (и на рейке). Ходьба по рейке гимнастической скамейки (бревну). ГТО наклон вперед.</p> <p><i>Освоение танцевальных упражнений</i> Танцевальные упражнения. Шаг с прискоком. Приставные шаги; шаг галопа в сторону.</p> <p><i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей</i> Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед. Кувырок в сторону. Стойка на лопатках согнув ноги. ГТО подтягивание.</p> <p><i>Развитие координационных способностей</i> Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами. Подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазание подтягиваясь руками по гимнастической стенке. Прелезание через гимнастическое бревно (коня). Повороты кругом при ходьбе по гимнастической скамейке.</p>	<p>2 ч</p> <p>6 ч</p> <p>6 ч</p>	<p>вила безопасности.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из изученных упражнений. Предупреждают появление ошибок, соблюдают правила безопасности. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Упражнения в лазанье и перелезании, комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Бег, ходьба, прыжки, метание</p>	<p>32 ч</p>	<p><i>Ходьба и бег</i> Ходьба под счёт, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег. Прыжки на двух ногах. Бег в чередовании с ходьбой. Бег на скорость. Упражнения в ходьбе. Челночный бег (3 x 5 м). Равномерный медленный бег (до 3 мин). Бег с ускорением от 10 до 20 м. Правила личной гигиены. ГТО бег 30 м.</p> <p><i>Освоение навыков прыжков</i> Прыжки на одной и двух ногах на месте. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением. Прыжки на одной и на двух ногах с поворотом на 90°. Прыжки с высоты до 30см. Прыжки через набивные мячи. Прыжки в длину с места. Питьевой режим во время занятий. Многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. Прыжки через длинную неподвижную скакалку. Прыж-</p>	<p>7 ч</p> <p>9 ч</p>	<p>Усваивают технику выполнения ходьбы и бега. Осваивают её самостоятельно. Демонстрируют выполнение упражнений в ходьбе и беговых упражнениях. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p> <p>Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам, анализируют их технику, выявляют</p>

		<p>ки через короткую скакалку. Многократные прыжки (до 8 прыжков). ГТО Прыжок в длину с места. <i>Совершенствование навыков бега и прыжков</i> Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Челночный бег 3 x 5 м, 3 x 10 м. Бег с ускорением от 10 до 20 м. Соревнования в беге до 60 м. Прыжки с разбега (место отталкивания не обозначено). Прыжки с разбега и отталкивание одной ногой. Прыжки на одной и двух ногах на месте с поворотом на 180°. Прыжки через верёвочку с 3-4 шагов. <i>Метание, бег и прыжки</i> Метание малого мяча с места на дальность. Метание малого мяча на заданное расстояние. Метание в горизонтальную и вертикальную цель. Бросок набивного мяча из положения стоя от груди. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Сочетание различных видов ходьбы и бега. Обычный бег в чередовании с ходьбой. Прыжки в высоту с разбега.</p>	<p>8 ч</p> <p>8 ч</p>	<p>ошибки</p> <p>Техника выполнения ходьбы. Вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Контроль по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно. Выявляют типичные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>
<p>Играем все!</p>	<p>29 ч</p>	<p><i>Подвижные игры</i> Игра "Пятнашки". Одежда для занятий на открытом воздухе. Эстафеты. Подвижные игры "Два мороза". Игра "Салки", "Медведь и пчёлы". Игра «Зайцы в огороде». Основы занятий о физкультурной деятельности. <i>Подвижные игры (совершенствование навыков бега и прыжков)</i> Развитие скоростно-силовых способностей в игре. Эстафета. Игра "Эстафета зверей". Игры, эстафеты с прыжками. Игра "Прыгающие воробушки". Игра «Зайцы в огороде», прыжки на одной ноге. Игра «Лисы и куры», прыжки с продвижением вперед. Игра "Два мороза". Правила закаливания. Игры, эстафеты с прыжками. Игры, эстафеты. Как правильно дышать при физнагрузках. <i>Элементы спортивных игр</i> Ловля и передача мяча. Броски и ведение мяча. Броски мяча в парах. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в цель. Первая помощь при травмах. Ведение мяча</p>	<p>5 ч</p> <p>9 ч</p> <p>8 ч</p>	<p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры. Описывают технику игровых действий, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Выполнение основных движений с различной скоростью, из разных исходных положений, на ограниченной площади. Использование подвижных игр для развития координационных способностей и активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного от-</p>

		<p>тягивания в висячем положении. Поднимание ног в висячем положении. ГТО Подтягивание в висячем положении.</p> <p><i>Танцевальные упражнения</i></p> <p>Позиции ног. Шаг галопа в парах. Шаг польки в парах. Сочетание шагов галопа и польки в парах. Элементы народных танцев.</p> <p><i>Освоение навыков равновесия</i></p> <p>Ходьба приставными шагами по бревну. Повороты на носках и одной ноге. Приседание и переход в упор присев.</p> <p><i>Лазания и перелезания, опорные прыжки</i></p> <p>Перелезания через препятствия, бревно. Опорные прыжки на горку матов. ГТО Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.</p>	<p>4 ч</p> <p>3 ч</p> <p>5 ч</p>	
Бег, ходьба, прыжки, метание	28 ч	<p><i>Бег и метание</i></p> <p>Техника поворотов на месте. Комплекс ОРУ. Бег на 30 м с высокого старта. Техника челночного бега. Челночный бег 3х10м. Способы метания мяча на дальность. Метание мяча (мешочка) на дальность. Равномерный медленный бег (5 – 8 мин).</p> <p><i>Прыжки</i></p> <p>Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Совершенствование навыков в прыжках. Контрольные уроки по прыжкам в длину. Прыжки через короткую скакалку. Прыжки в скакалку. ГТО Прыжок в длину с места</p> <p><i>Бег и прыжки через скакалку</i></p> <p>Бег в коридоре 30-40 см. Прыжки через скакалку. Бег с изменением скорости и прыжками. Бег зигзагом и в парах. Беговые упражнения. Бег на 30 м с высокого старта. Челночный бег 3х10м. Метание мяча (мешочка) на дальность. Бег на 1000 м. Прыжок в длину с места. ГТО бег 1000м.</p>	<p>8 ч</p> <p>10 ч</p> <p>10 ч</p>	<p>Уметь четко выполнять строевые команды, упражнения. Уметь демонстрировать технику высокого старта, пробегать 30 м с максимальной скоростью. Уметь демонстрировать координационные способности. Применять беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Иметь углубленные представления о технике выполнения прыжка в длину с разбега. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>

Играем все!	37ч	<p><i>Подвижные игры</i> Игры на совершенствование навыков бега «Белые медведи».</p> <p>Игры, эстафеты с бегом. История физкультуры.</p> <p><i>Спортивные игры (футбол)</i> Пас и его значение для спортивных игр с мячом. Спортивные игры с мячом. Спортивная игра «Футбол». Футбольные упражнения. Футбольные упражнения в парах. Игра «Футбол»</p> <p><i>Спортивные и подвижные игры (с мячом)</i> Подвижная игра «Перестрелка». Футбольные упражнения. мяча Броски и ловля мяча в парах. Игры. Эстафеты. Закаливание. Ведение мяча. Подвижные игры. Подвижная игра «Осада города». Подвижные игры с мячом. Подвижные игры с элементами спортивных игр.</p> <p><i>Спортивные и подвижные игры (баскетбол)</i> Ловля и передача мяча. Ведение мяча в беге по прямой. Броски мяча в щит и кольцо. Ведение мяча в ходьбе правой, левой рукой. Ловля и передача мяча в квадрате. Мини-баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Спортивная игра «Баскетбол».</p> <p><i>Спортивные игры (пионербол)</i> Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Пионербол». Волейбол как вид спорта. Правила игры в волейбол.</p> <p><i>Подвижные игры и эстафеты</i> Подвижная игра «Белые медведи». «Волк во рву», «Удочка», «Охотники и утки», Игры и эстафеты с мячом.</p>	<p>2 ч</p> <p>6 ч</p> <p>9 ч</p> <p>8 ч</p> <p>5 ч</p> <p>7 ч</p>	<p>Правила поведения в спортзале и на улице. Самоконтроль во время занятий физической культурой. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры. Описывают технику игровых действий, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Включать упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. Знакомить с закаливающими процедурами. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности.</p> <p>Используют действия подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>
Что надо знать	8 ч	<p>Организационные требования на уроках физкультуры. Лёгкая атлетика (<i>Техника высокого старта</i>). Органы дыхания. Органы пищеварения. Самоконтроль. Мозг и нервная система. Гимнастика (Утренняя гимнастика правила проведения). Пища и пита-</p>	8 ч	<p>Получают представление о работе мозга и нервной системы. Органов дыхания, пищеварения. Дают оценку полезности питательных веществ для роста организма и для пополнения энергии, затраченной на занятиях. Усваивают азы питьевого режима во время занятий. Учатся правильно оценивать своё самочувствия, опреде-</p>

	тельные вещества.		лять показатели физического развития. Характеризовать величину нагрузки.
--	-------------------	--	--

4 класс

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
Бодрость, грация, координация	37 ч	<i>Основы строевых упражнений</i> Строевые команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Рапорт учителю. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Расчёты «На первый-второй!». Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Расчёты по порядку. Перестроение из одной шеренги в три уступами. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении.	5 ч	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы. Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах, в лазании и перелезании., составляют комбинации из числа разученных упражнений
		<i>Акробатика и строевые упражнения</i> Перекаты в группировке. 2-3 кувырок вперёд. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лёжа на спине. «Мост» с помощью и самостоятельно.	6 ч	Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности
		<i>Лазания и висы</i> Вис на гимнастической стенке прогнувшись. Подтягивание в вися. Поднимание ног в вися. Вис на согнутых руках согнув ноги.	7 ч	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
		ГТО. Подтягивание в вися. <i>Танцевальные упражнения и освоение навыков равновесия</i> Шаг галопа в парах. Сочетание шагов галопа и польки. Русский медленный шаг. Сочетание шагов галопа и польки в парах. Элементы народных танцев. Ходьба приставными шагами. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Повороты на носках и одной ноге. Повороты прыжком на 90° и 180°. Опускание в упор стоя на колене (правом и левом).	10 ч	Описывают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.
		<i>Опорные прыжки и строевые упражнения</i> Опорные прыжки на горку матов, на козла. Вскок на коленях и соскок. Перестроение из одной шеренги в		

		три уступами. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении. Строевые команды. Перестроение в две шеренги. Расчёты «На первый-второй!». Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».	9ч	
Бег, ходьба, прыжки, метание	38 ч	<i>Беговые упражнения, прыжки.</i> Беговые упражнения. Бег с изменением длины и частоты шагов, приставными шагами. Бег на скорость. Бег 60 м. Понятия: команды: «старт», «финиш». Равномерный медленный бег. Бег с изменением скорости. Бег с ускорением. Прыжок в длину с разбега. Прыжки на одной и двух ногах, на месте с поворотом. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. ГТО. Прыжок в длину с разбега.	9 ч	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения.
		<i>Беговые упражнения и ходьба</i> Различные виды ходьбы. Ходьба с различным положением рук. Ходьба под счёт коротким, средним и длинным шагом. Ходьба с изменением частоты и длины шагов. Сочетание различных видов ходьбы. Равномерный медленный бег. Бег с ускорением 40 м. Бег в парах. Бег зигзагом. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах.	10 ч	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.
		<i>Прыжки</i> Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с бокового разбега. Прыжки на одной и двух ногах. Прыжки с поворотом на 180°. Прыжки по разметкам. Прыжок в длину с места. Многократные прыжки. Прыжок с высоты. Прыжок с высоты с поворотом. Многократные прыжки. ГТО. Бег 1000м.	10 ч	Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
		<i>Метание, прыжки</i> Метание малого мяча с места. Метание в горизонтальную и вертикальную цель. Метание теннисного мяча. Броски набивного мяча стоя, из-за головы вперёд-вверх. Эстафеты с прыжками на одной ноге. Игры с прыжками и осаливанием. Прыжки по разметкам. Прыжки на одной и двух ногах. ГТО. Метание мяча 150 г	9 ч	
Играем все!	19 ч	<i>Подвижные игры</i>	6 ч	Правила поведения в спортзале и на улице. Самокон-

		<p>Подвижные игры: «Охотники и утки», «Белые медведи», «Волк во рву». Игры, эстафеты с бегом и мячом.</p> <p><i>Спортивные и подвижные игры (с мячом)</i></p> <p>Ловля и передача мяча на месте, в движении в треугольниках. Броски мяча в цель. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Подбрасывание и подача мяча. Передача мяча в волейболе.</p> <p><i>Подвижные игры (с мячом)</i></p> <p>Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель». Игра «Мяч ловцу». Игры, эстафеты с мячом.</p> <p><i>Спортивные игры</i></p> <p>Игра «Перестрелка». . Варианты игры в футбол. «Мини-волейбол». «Мини-гандбол»</p>	<p>4 ч</p> <p>5 ч</p> <p>4 ч</p>	<p>троль во время занятий физической культурой. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для отдыха.</p>
Что надо знать	8 ч	<p>Организационные требования на уроках физкультуры. Правила игры. Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. Вода и питьевой режим. Лёгкая атлетика (<i>Правила соревнований в беге</i>). Тренировка ума и характера. Первая помощь при травмах. Гимнастика (<i>Правила безопасности при выполнении акробатических упражнений</i>). Самоконтроль.</p>	8 ч	<p>Учатся распределять время и соблюдать режим дня. Учатся выбирать форму и одежды и обуви для занятий, в зависимости от времени года. Учатся правильно оценивать своё самочувствия, определять показатели физического развития. Характеризовать величину нагрузки. Вести дневник самоконтроля. Учатся оказывать первую медицинскую помощь</p>

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

методического объединения учителей начальных классов,

МБОУ СОШ №11

от 30 августа 2018 года № 1

_____ Марушко К.А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Епрынцева Т.Н.

30 августа 2018 года

