КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ Г. СОЧИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №29

им. Героя Советского Союза Нагуляна М. К.

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

от августа 2020 года протокол №1

Председатель педсовета

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ц.А.Николаева

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень обучения : начальное общее образование, 1-4 классы

Количество часов: 405 ч

Учитель: Матосян Марина Галустовна, Белинская Светлана Владимировна, Чивчиян Мариам Геросовна, Казанджян Марина Вартановна, Тютюнник Ольга Григорьевна,Нагабедян Сусанна Ашотовна,Запорожец Ирина Анатольевна.

Программа разработана на основе примерной основной общеобразовательной программы начального общего образования, одобренной федеральным учебно-методическим объединением (протокол от 8 апреля 2015г. № 1/15) и рабочей программы «Физическая культура», автор: Лях В.И., Москва, «Просвещение», 2018г.

**1.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (**Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 6 октября 2009 г. №373, пункт 12.7**) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

• формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

• овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совмест­ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физи­ческого, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

\* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Данные планируемые результаты и примеры их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы ( не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).**

**Блок «Выпускник научится»,** включает круг учебных задач базового уровня, для успешного обучения и социализации **освоенные всеми обучающимися.** Достижение планируемых результатов, отнесенных к блоку «Выпускник научится», выносится на итоговое оценивание, как в ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфолио индивидуальных достижений), так и в конце обучения. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

**В блоке «Выпускник получит возможность научиться»** приводятся планируемые результаты повышенного уровня, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков**, расширяющих и углубляющих понимание опорного учебного материала**. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этого блока не отрабатываются со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий, так и в силу повышенной сложности учебного материала, их могут продемонстрировать отдельные мотивированные и способные обучающиеся.

***Повышенный уровень планируемых результатов в тексте выделен курсивом*.**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Выпускник научится*** | ***Выпускник получит***  ***возможность научиться*** |
| **Знания о физической культуре** | |
| ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; | *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;* |
| характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; | *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;* |
| раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; | *планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.* |
| ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; |  |
| характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе). |  |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | |
| отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; | *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;* |
| организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; | *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;* |
| измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей. | *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.* |
| **Физическое совершенствование** | |
| выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); | *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;* |
| выполнять организующие строевые команды и приёмы; |  |
| выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); | *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;* |
| выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); |  |
| выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма); | *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;* |
| выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. | *играть в баскетбол,гандбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;* |
| Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» ( абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609) |  |

**Комплекс ГТО** нацелен на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннее развитие личности, в том числе гражданско-патриотическое воспитание. Выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимися задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».

**Уровень физической подготовленности**

**1класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 | - | - | - |
| Подтягивание в висе лежа, согнув ноги, кол-во раз | - | - | - | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 | - | - | - |
| Подтягивание в висе лежа, согнув ноги, кол-во раз | - | - | - | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

***При оценивании успеваемости*** учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 3 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

***Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего* образования[[1]](#footnote-2)**

* Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы.
* Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
* Самостоятельная разработка и демонстрирование комплекса упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
* Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой.
* Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.
* Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.
* Степень освоения спортивных игр

**2. Содержание начального общего образованияпо учебному курсу**

**1 класс**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5 ч)**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба бег, прыжки, лазанье, ползание, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила техники безопасности при занятиях физической культурой.

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

Олимпийские игры древности.

**СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (4 ч)**

Составление режима дня. Правила личной гигиены.

Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики.

Первая помощь при травмах, профилактика травматизма.

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (90 ч)**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (3 ч)**

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 (87 ч)**

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27 ч)**

Беговая подготовка (14 ч)

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.

Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений.

Бегс изменением направления, ритма и темпа.

Беговые упражнения. Высокий старт 10-15м.

Развитие скоростных качеств, выносливости.

Бег (30м),(60м).

Челночный бег 3х5м, 3х10м

Кросс до 1км.

Смешанное передвижение до 1км.

Равномерный, медленный бег до 4 мин.

Круговая эстафета, эстафета «Смена сторон».

Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий

Подвижные игры «Два мороза», «Лисы и куры», «Вызов номеров»,«Воробьии вороны»,«День и ночь», «Третий лишний».

Прыжковая подготовка (7 ч)

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед.

Прыжок в длину с места.

Прыжки со скакалкой.

Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.

Спрыгивание и запрыгивание.

Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.

Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты»,«Прыгающие воробушки», «Прыжок за прыжком», «Невод»

Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

Броски большого, метания малого мяча (6ч)

Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений.

Метание малого мяча в вертикальную цель.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены и заданное расстояние.

Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.

Подвижная игра «К своим флажкам»,«Попади в мяч»,«Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы»,«Попади в цель».

Развитие скоростно-силовых способностей

**ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (32 ч)**

Подвижные игры (12 ч)

Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам»,«Двамороза»,«Класс, смирно!», «Метко в цель», «Погрузка арбузов»,«Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит»,«Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки », «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

Подвижные игры на основе баскетбола (10ч)

Бросок мяча снизу на месте.

Бросок мяча в кольцо.

Ловля мяча на месте.

Передача мяча снизу на месте.

Бросок мяча снизу на месте в щит.

Ведение мяча на месте.

Ведение мяча в движении.

Подвижные игры на основе волейбола (10ч)

Бросок мяча одной и двумя руками в парах.

Бросок мяча одной и двумя руками в тройках.

Бросок мяча из-за головы.

Ловля мяча после броска в стену.

Броски мяча через сетку. Подача мяча.

Прием и передача мяча.

Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах»,«Мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись»,«Мячв обруч», «Играй, играй, мяч не теряй»

**Народные игры (8ч)**

Игры «Чехарда», «Салки», «Городки», «Сбей шапку», «Бой петухов», «Пятнашки», «Перебежки», прыжки через длинную скакалку.

**ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (20 ч)**

Движения и передвижения строем (5 ч)

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги.

Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении.

Развитие координационных способностей. ОРУс предметами и без них.

Игра «Пройти бесшумно».Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!»

Перешагивание через мячи.

Акробатика (6 ч)

Группировка.

Перекаты в группировке.

Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны. Отжимание.

Упор присев - упор лежа -упор присев.

Упражнения на гибкость. Стойка на лопатках.

Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны».

Развитие координационных способностей.

Снарядная гимнастика (5ч)

Перелезание через коня.

Игра «Фигуры»,«Тише едешь – дальше будешь».Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.

Лазание по канату.

Висы и упоры на низкой перекладине.

Упражнения на равновесие, ходьба по бревну.

Прикладная гимнастика (4ч)

Лазание по гимнастической стенке.

Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.

Вис согнув ноги. Поднимание прямых ног в висе.

Гимнастическая полоса препятствий.

Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки».

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

***Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО*** *(в процессе урока)*

**2 класс**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5 ч)**

Физическая культура как часть общей культуры личности.

Правила техники безопасности при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря.

Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

**СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (4 ч)**

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

Измерение длины и массы тела.

Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (93ч)**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (3 ч)**

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 (90 ч)**

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)**

Беговая подготовка (14 ч)

Равномерный бег 4 мин.

Равномерный медленный бег до 8 мин.

Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.

Высокий старт 10-15м.

Скоростной бег 40м.

Бег с ускорением *(30 м).* Бег *(60 м).*

Специально-беговые упражнения.

Челночный бег 3х10м.

Чередование ходьбы и бега *(бег - 60 м, ходьба - 90 м).*

Преодоление малых препятствий.

Старты из различных положений.

Бег 1 км без учета времени.

Эстафеты. Игры«Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки»,«День и ночь».

Прыжковая подготовка (7 ч)

Прыжки с поворотом на 180°.

Прыжок с места.

Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, многоскоки.

Прыжок с высоты *(до 40 см).*

Прыжок в высоту с разбега в 3-5 шагов.

Игры«К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Невод», «Резиночка». Эстафеты.

Броски большого, метания малого мяча (6 ч)

Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель с расстояния 4-5 м.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены. Метание набивного мяча (1кг).

Эстафеты. Подвижные игры «Снайпер», «Кто дальше бросит».

**ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (28 ч)**

Подвижные игры (10 ч)

Правила поведения во время подвижных игр. Эстафеты, подвижные игры«К своим флажкам»,«Двамороза»,«Класс, смирно!», «Метко в цель», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит»,«Волк во рву»,«Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки », «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».

Подвижные игры на основе баскетбола (18 ч)

Бросок мяча снизу на месте.

Бросок мяча в кольцо.

Ловля мяча на месте.

Передача мяча снизу на месте.

Бросок двумя руками от груди.

Бросок мяча снизу на месте в щит.

Ведение мяча на месте.

Ведение мяча в движении.

Ведение на месте правой *(левой)* рукой на месте, в движении шагом и бегом.

Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах»,«Мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись»,«Мячв обруч», «Играй, играй, мяч не теряй», «Пионербол».

**Народные игры (8ч)**

Игры «Чехарда», «Салки», «Городки», «Сбей шапку», «Бой петухов», «Пятнашки», «Перебежки», прыжки через длинную скакалку.

**ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (27 ч)**

Движения и передвижения строем (3 ч)

Техника безопасности на уроках гимнастики. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Размыкание и смыкание приставными шагами.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.

Акробатика (9ч)

Группировка. Упражнения на гибкость.

Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны. Отжимание.

Упор присев - упор лежа -упор присев.

Стойка на лопатках.

Кувырок вперед и в сторону.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.

Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение».

Снарядная гимнастика (8 ч)

Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.

В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.

Подтягивания в висе.

Перешагивание через набивные мячи.

Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.

Перелезание через коня, бревно.

Комбинация на бревне из ранее изученных элементов.

Лазание по канату.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Висы и упоры. Подтягивание на низкой перекладине.

Игры«Слушай сигнал», «Парашютисты», «Тише едешь – дальше будешь», «Обезьянки».

Прикладная гимнастика (7 ч)

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.

Перешагивание через набивные мячи.

Перелезание через коня.

Подтягивание в висе на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры«Иголочка и ниточка»,«Слушай сигнал», «Обезьянки».

***Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО*** *(в процессе урока)*

**3класс**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4 ч)**

Правила техники безопасности при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.

Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.

Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств

**СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (5 ч)**

Правила составления комплексов общеразвивающих упражнений, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.

Контроль за состоянием организма по частоте сердечных сокращений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (93 ч)**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (3 ч)**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Комплекс физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств (координации, гибкости, силы). Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (90 ч)**

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27 ч)**

Беговая подготовка (14 ч)

Ходьба с изменением длины и частоты шага.

Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.

Чередование ходьбы и бега *(бег - 60 м, ходьба - 90 м).*

Специально-беговые упражнения.

Челночный бег 3х10м.

Преодоление препятствий в беге.

Высокий старт 10-15м.

Коростной бег 40м.

Бег на результат *(30, 60 м).*

Челночный бег.

Встречная эстафета.

Эстафеты с бегом на скорость.

Кросс *(1 км).*

Равномерный бег до 8 мин.

Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Рыбаки и рыбки», «Третий лишний».

Прыжковая подготовка (7 ч)

Прыжок в длину с места.

Спрыгивание и запрыгивание.

Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.

Прыжок в высоту с места и с разбега.

Многоскоки.

Игры«Через кочки и пенечки», «Прыгающие воробушки».

Правила соревнований в беге, прыжках.

Броски большого, метания малого мяча (6 ч)

Метание в цель с 4-5 м.

Метание малого мяча с места на дальность отскока от стены и на заданное расстояние.

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

Игры«Попади в мяч», «Кто дальше бросит»,«Дальниеброски»,«Зайцы в огороде».

Правила соревнований в метании.

**ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (28ч)**

Подвижные игры (8 ч)

Эстафеты с предметами и без них.

Игры «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений»,«Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».

Подвижные игры на основе баскетбола (10 ч)

Ловля и передача мяча на месте ив движении.

Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге.

Ведение на месте правой *(левой)* рукой на месте, в движении шагом и бегом.

Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Броски в цель *(щит).*

Броски в цель *(кольцо).*

Бросок двумя руками от груди.

Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка»,«Школа мяча», «Играй, играй, мяч не теряй».Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Подвижные игры на основе волейбола (10 ч)

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега.

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.

Передача мяча подброшенного над собой и партнером.

Передача мяча сверху в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях и передачи мяча.

Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал, садись».

**Народные игры (8ч)**

Игры «Чехарда», «Салки», «Городки», «Сбей шапку», «Бой петухов», «Пятнашки», «Перебежки», прыжки через длинную скакалку.

**ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (27 ч)**

Акробатика (9 ч)

Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».

Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.

Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.

Кувырок вперед в упор присев.

Кувырок назад в упор присев.

2-3 кувырка вперед.

Стойка на лопатках. Упражнения на гибкость.

Стойка на лопатках, согнув ноги.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Мост из положения лежа на спине.

Комбинация из разученных элементов

Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

Снарядная гимнастика (11 ч)

Вис стоя и лежа. Подтягивания в висе.

Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке

Вис на согнутых руках.

Подтягивание на низкой перекладине.

Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне.

Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне.

Лазание по канату.

Перелезание через коня.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь.

Гимнастическая полоса препятствий.

Подвижные игры «Космонавты», «Тише едешь – дальше будешь»,«Ниточка-иголочка», «Фигуры», «Обезьянки».

Прикладная гимнастика (7ч)

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев,в упоре лежа, подтягиваясь руками.

Переноска партнера в парах.

Перепрыгивание через коня с опорой на руки.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».Игры «Резиночка», «Аисты».

***Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО*** *(в процессе урока)*

**4 класс**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4 ч)**

Правила техники безопасности при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Развитие физической культуры в России. Современное олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцы.

Правила контроля за физической нагрузкой по частоте сердечных сокращений.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (5 ч)**

Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.

Контроль за состоянием организма по частоты сердечных сокращений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (93ч)**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (90 ч)**

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27 ч)**

Беговая подготовка (14 ч)

Равномерный медленный бег 4 мин.

Равномерный медленный бег до8 мин.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов.

Чередование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба -100 м).*

Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий в ходьбе и медленном беге.

Высокий старт 10-15м.

Скоростной бег 40м

Бег на скорость *(30 м),(60 м).*

Старты из различных исходных положений

Встречная эстафета.

Круговая эстафета.

Кросс *(1 км).*

Игры «Смена сторон»,«Кот и мыши»,«Невод»,«Охотники и зайцы»», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

Прыжковая подготовка (7 ч)

Прыжки в длину по заданным ориентирам.

Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с разбега на точность приземления.

Многоскоки.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Тройной прыжок с места.

Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Прыжок за прыжком».

Броски большого, метания малого мяча (6ч)

Метание теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.

Метание в цель с расстояния 4-5 метров.

Метание мяча в горизонтальную цель.

Метание мяча на дальность отскока от стены. Игра

Бросок набивного мяча.

Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки».

**ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (28ч)**

Подвижные игры (8ч)

Игры «Космонавты», «Белые медведи», «Волк во рву», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Невод», «Метко в цель», «Парашютисты».

Эстафеты с предметами.

Подвижные игры на основе баскетбола (10ч)

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте ив движении.

Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте

Ловля и передача мяча в кругу, в квадрате.

Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

Игра в мини-баскетбол

Тактические действия в защите и нападении.

Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Игры «Гонка мячей по кругу», «Снайперы», «Перестрелка».

Подвижные игры на основе волейбола (10ч)

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после

ходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком.

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Передача мяча, подброшенного над собой и партнером

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку

Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.

Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача в стену.

Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м

Передачи в парах через сетку.

Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал, садись».

**Народные игры (8ч)**

Игры «Чехарда», «Салки», «Городки», «Сбей шапку», «Бой петухов», «Пятнашки», «Перебежки», прыжки через длинную скакалк

**ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (27ч)**

Акробатика (9ч)

Перекаты в группировке.

Кувырок вперед

2-3 кувырка вперед слитно.

Стойка на лопатках.

Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.

Мост из положения лежа

Кувырок назад.

Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.

Игры «Что изменилось», «Запрещенное движение», «Быстро по местам».

Снарядная гимнастика (11ч)

Вис на согнутых руках, согнув ноги.

Вис прогнувшись, поднимание ног в висе.

Подтягивания в висе.

Лазание по канату в три приема.

Перелезание через коня.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками.

Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.

Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла.

Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.

Ходьба танцевальными шагами по бревну. Повороты, подскоки со сменой ног.

Комбинация на бревне.

Эстафеты. Игры «Лисы и куры», «Веревочка под ногами»,«Обезьянки»,«Ниточка-иголочка».

Прикладная гимнастика (7ч)

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед

Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу.

Переноска партнера в парах.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелезание и перепрыгивание через коня с опорой на руки.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Аисты»,«Резиночка».

***Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО*** *(в процессе урока)*

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы, темы | Количество часов (уроков) | | | |
| Рабочие программы по классам | | | |
| 1 класс | 2 класс | 3 класс | 4 класс |
| 1 | **Базовая часть** | **91** | **94** | **94** | **94** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 1.2 | Способы физической деятельности | 4 | 4 | 5 | 5 |
| 1.3 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 1.4 | Подвижные игры | 32 | 28 | 28 | 28 |
| 1.5 | Гимнастика с основами акробатики | 20 | 27 | 27 | 27 |
| 1.6 | Легкоатлетические упражнения | 27 | 27 | 27 | 27 |
|  | ОРУ | В содержании соответствующих разделов программы | | | |
|  | Подготовка и выполнение тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | В процессе уроков | | | |
| 2**.** | **Вариативная часть** | **8** | **8** | **8** | **8** |
| 2.1 | Народные игры | 8 | 8 | 8 | 8 |
|  | Итого: | 99 | 102 | 102 | 102 |

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

При планировании учебного материала настоящей программы тема «Лыжные гонки» и «Плавание»заменены на освоение темы«Народные игры»

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

• требованиях к результатам освоения образовательной про­граммы основного общего образования, представленной в Фе­деральном государственном стандарте начального общего об­разования;

• Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

• Законе «Об образовании»;

*•* Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;

• Стратегии национальной безопасности Российской Феде­рации до 2020г.;

• Примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования»);

• приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889:

**Приказе Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609**

**Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» («ГТО»)( постановление Правительства РФ от 11 июня 2014г №540)**

**Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья[[2]](#footnote-3), повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из рас­чёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе— 102 ч, в 4 классе— 102 ч.. Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В прика­зе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активно­сти и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».Для реализации творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени – 12% ( 60 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

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

**Общеразвивающие упражнения для 1-4 классов** (данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала)

*На материале гимнастики с основами акробатики*

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

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

*Формирование осанки*: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

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

*На материале лёгкой атлетики*

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

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

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

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

**Знания о физической культуре**

***Физическая культура.*** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба бег, прыжки, лазанье, ползание, 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 первые соревнования. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

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

***Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.*** Измерение длинны 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***

*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 вперед и назад; гимнастический мост.

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

*Опорный прыжок****:*** с разбега через гимнастического козла.

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

*Легкая атлетика.Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменением направления движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной 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.

*Кроссовая подготовка:* равномерный бег до 6мин, кросс, бег по слабопересеченной местности, бег с преодолением препятствий.

*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 спортивных игр.*

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

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.

*Народные игры:* «Городки», «Чехарда», «Пятнашки», «Салки», «Перебежки», «Жмурки», игры с длинной скакалкой.

***Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО».***

**1**—**4 классы**

**3 ч в неделю, всего 405ч**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **Что надо знать** | |
| **Физическая культура**  Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, как жизненно важные способы передвижения человека.  Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.  Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе |
| **Личная гигиена**  Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) | Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя» |
| **Закаливание**  Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. | Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников |
| **Первая помощь при травмах**  Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). | Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни |
| **Что надо уметь** | |
| **Бег, ходьба, прыжки, метание**  **1—2 классы**  *Овладение знаниями.* Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. | Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. |
| *Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.* Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам. | Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.  Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.  Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. |
| *Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.* Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10м, эстафеты с бегом на скорость. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
| *Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.* Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. |
| *Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.* Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5 – 15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м). | Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.  Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. |
| *Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных  предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков). | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.  Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.  Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей |
| *Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий. | Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. |
| *Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность отскока от стены. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. |
| **3-4 классы**  ***Овладение знаниями****.* Понятия эстафета, команды «старт», «финиш», темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях. | Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. |
| *Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.* Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам. | Демонстрируют вариативное выполнение в ходьбе.  Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.  Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок.  Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. |
| ***Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей****.* Обучение тем же элементом ходьбы, как в 1-2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагамиправым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно,выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
| ***Совершенствование навыков бега и развитие выносливости****.* Равномерный, медленный, до 5—8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. |
| ***Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей****.* Бег 30-40м из различных и.п. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15—30 м), «Встречная эстафета»(расстояние 10-20м). Бег с ускорением на расстояние 30 м-40м (в 3 классе), 40 -60м (в 4 классе). Бег с вращением вокруг своей оси в полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. | Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.  Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. |
| ***Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых икоординационныхспособностей****.*На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°; по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком вместо приземления; длину разбега с зоны отталкивания 30-50см; с высоты до 60см; в высоту с прямого разбега, тройной и пятерной с места; в высоту с прямого и бокового разбега;многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно,выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. |
| ***Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей****.* Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков).Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения  прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. |
| ***Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей****.* Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5) с расстояния 4-5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность,заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 5м.) с расстояния 5-6м. | Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности,  Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. |
| **Кроссовая подготовка.**  **1 класс.** Кроссовую подготовку в 1 классе необходимо рассматривать как синтез различных видов двигательной активности: ходьба и медленный бег по слабо пересеченной местности; чередование ходьбы и бега; полосы из двух трех элементарных препятствий; кросс до 1000 м без учета времени.  **2 класс.** Ходьба и медленный бег по слабо пересеченной местности.  Чередование ходьбы и бега. Полосы из 2-3 препятствий. Кросс до 1200 м без учета времени.  **3 класс.** Изменение направления при беге по пересеченной местности. Эстафеты с прыжками на одной ноге по слабо пересеченной местности на расстоянии 15-20 м. Эстафеты по пересеченной местности на дистанции до 50 м. Полосы из 2-3 препятствий. Кросс до 1500 м без учета времени.  **4 класс.** Подвижные игры на местности. Эстафеты по пересеченной местности на расстоянии до 60 м. Кросс до 2 км без учета времени. Полосы из 3-4 препятствий. |  |
| **1 – 2 классы**  **Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.** Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем, флажками. | Описывают состав и содержаниеобщеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. |
| **Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.** Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и изупора стоя на коленях. Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону. | Описывают технику акробатических упражнений с и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. |
| **Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.** Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. | Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.  Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.  Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. |
| **Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.** Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; лазанье по канату. | Описывает технику упражнений в лазанье и перелезании, составляет комбинации из числа разученных упражнений.  Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.  Осваивают технику упражнений в лазанье иперелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. |
| **Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.**Перелезание через гимнастического коня. | Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.  Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения. |
| **Освоение навыков равновесия.** Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90о; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. | Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.  Составляет комбинации из числа разученных упражнений.  Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. |
| **Освоение строевых упражнений.** Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!» | Различают строевые команды.  Точно выполняют строевые приемы. |
| **Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.** Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы), общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. | Описывают состав и содержание общеразвиваюших упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. |
| **3-4 классы**  **Освоение акробатических упражнений и развития координационных способностей.** Перекаты в группировке с последующей опоры руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; «мост» и положения, лежа на спине. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно. | Описывают состав и содержаниеакробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. |
| **Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.** Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. | Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. |
| **Освоение навыков лазанья и перелезания, развития по координационных и силовых способностей, правильной осанки.**Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазанье по канату в три приема; перелезание через препятствия. | Описывает технику упражнений в лазанье и перелезании, составляет комбинации из числа разученных упражнений.  Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.  Осваивают технику упражнений в лазанье иперелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. |
| **Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.** Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упорстоя на коленях и соскок взмахом рук. | Описываюти осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности. |
| **Освоение навыков равновесия.** Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседания и переход в упор присев, упор стоя на колени, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90о и 180о;опускание в упор стоя на коленях (правом, левом). | Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.  Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.  Составляет комбинации из числа разученных упражнений. |
| **Освоение строевых упражнений.** Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроении из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из однойшеренги в три, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. | Различают строевые команды.  Точно выполняют строевые приемы. |
| **1-2 классы**  **Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.** Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». | Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.  Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. |
| **Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.** Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |
| **Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.**  Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности. |
| **Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.** Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). | Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. |
| **Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.** Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч». | Используют подвижные игры для активного отдыха.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. |
| **3-4 классы**  **Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.** Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности. |
| **Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.**Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка». | Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. |
| **Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.** Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол). Броски по воротам с 3-4м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам с 3-4м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Подбрасывание и подача мяча, прием и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности.  Используют подвижные игры для активного отдыха. |
| **Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.** Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. |
| **Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.** Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол. | Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха. |
| **Твои физические способности**  Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. | Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.  Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника.  Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности. |

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Протокол заседания  методического объединения  учителей начальных классов  МОУ СОШ № 29 г. Сочи  от\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_года № 1  \_\_\_\_\_\_\_ С.В.Белинская | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  МОУ СОШ № 29 г. Сочи  \_\_\_\_\_\_\_\_ Бородкина О.А..  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ года |

1. [↑](#footnote-ref-2)
2. [↑](#footnote-ref-3)