МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 19 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Е.А.ЖИГУЛЕНКО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАНЕВСКОЙ РАЙОН

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МБОУ ООШ № 19
Хасанова Лилия Нажаровна, Директор
03AB3ABF00B2AD8BB0498BAECB5947A9A8
действителен 29.09.2021 по 29.12.2022

Утверждено:

Директор МБОУ ООШ№19

Хасанова Л.Н.

Протокол №1

от "30" 08 2022 г.

Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

Для 2-4 классов начального общего образования

Составитель: Набойченко А.П.
учитель

хутор Сухие Челбасы 2022

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 2-4 классов является компонентом основной образовательной программы начального общего образования школы, составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, разработана на основе:

- примерной программы по учебным предметам. Начальная школа. Примерная программа по физической культуре. - часть 2.- 4-е изд.-М.:Просвещение,2011;

- рабочей программы В.И.Ляха. «Физическая культура» 1 – 4 классы – М.: Просвещение, 2012 г. – 64 с.;

- предметной линии учебников В.И.Ляха. «Физическая культура» 1 – 4 классы – М.: Просвещение, 2014 г. – 176 с.;

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной 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 углублённое освоение содержания тем «Гимнастика», «Подвижные игры» и раздел легкой атлетики «Кроссовая подготовка».

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

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

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

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

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

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

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

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

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

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения,

круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

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

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

Понятийная база и содержание курса основаны на:

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

• Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

• Законе «Об образовании»;

• Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;

• Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

• Примерной программе 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 от 23 июня 2015г. № 609 (Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО)

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям 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 физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

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

3. ОПИСАНИЯ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается со 2 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 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).

Примерное распределение программного материала

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов				
		Примерная или авторская программа (из расчета 2часа в неделю)	Рабочая программа (из расчета 3 часа в неделю)	2 2	3 3	4 4
I	**Знания о физической культуре**	**12**	**12**	**4**	**4**	**4**
1 1.1.	История физической культуры	4	4	1	1	2
1 1.2.	Физическая культуры (основные понятия)	4	4	2	1	1
1 1.3.	Физические упражнения	4	4	1	2	1
II	**Способы физкультурной деятельности**	**12**	**12**	**6**	**6**	**6**
1 2.1	Самостоятельные занятия	4	6	2	2	2
1 2.2.	Самонаблюдение и самоконтроль	4	6	2	2	2
1 2.3.	Самостоятельные игры и развлечения	4	6	2	2	2
III	**Физическое совершенствование**	**246**	**368**	**92**	**92**	**92**
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	-	6	2	2	2
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность *Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивном комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)*	238	270	90	90	90

	Базовая часть					
3.2.1	Легкая атлетика	50	63	21	21	21
3.2.2	Гимнастика с основами акробатики	64	54	18	18	18
3.2.3	Подвижные игры и спортивные игры	54	39	13	13	13
3.2.4	Кроссовая подготовка	-	54	18	18	18
3.2.5	Лыжные гонки	48	-			
3.2.6	Плавание	22	-			
	Вариативная часть					
3.2.7	Подвижные игры на материале спортивной игры баскетбол	-	30	10	10	10
3.2.8	Подвижные игры на материале спортивной игры волейбол	-	30	10	10	10
	Итого	**270**	**306**	**102**	**102**	**102**

4. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результат образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения 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.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

5. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные результаты:

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательной, действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

• планирование занятий физическими упражнениями
режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;

• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи и моральной поддержкам
сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелтельное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

• организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;

• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;
• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Ожидаемые результаты реализации рабочей программы образовательного курса:

- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- снижение заболеваемости среди детей;
- представление о разнообразном мире движений;
- систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;
- интерес к игровой деятельности;
- улучшение показателей физического развития и физической подготовленности.

6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Первая помощь при травмах.

Из истории физической культуры. Когда и как возникли физическая культура и спорт. Современные Олимпийские игры. Что такое физическая культура.

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.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Закаливание. Личная гигиена. 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. Твой организм. Сердце и кровеносный сосуды. Органы чувств. Мозг и нервная система. Органы дыхания. Органы пищеварения. Пища и питательные вещества. Вода и питьевой режим Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самоконтроль. Спортивная одежда и обувь. Органы чувств

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. Группировка; перекаты в группировке. Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги.
Акробатические комбинации. Из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону.
Висы и упоры. Упражнения в висе стоя и лежа; в висе стоя поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях, упражнения в упоре на гимнастической скамейке.
Лазанье и перелезания. Лазанье по гимнастической стенке; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов
Опорный прыжок: перелезание через гимнастического коня.
Освоениние навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через набивные мячи.
Общеразвивающие упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями.
Лёгкая атлетика. *Беговые упражнения.* С высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Челночный бег 3х10м. бег с ускорением от 10 до 15м. Высокий старт с последующим ускорением. Ходьба с различным положением рук; сочетание различных видов ходьбы.
Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; прыжок в длину с места; прыжок в высоту с места, с небольшого разбега; спрыгивание и запрыгивание;
Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.
Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность с места.
Кроссовая подготовка. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 500м девочки, до 600м мальчики. Равномерный бег до 3 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий. Медленный бег в равномерном темпе до 3 мин.
Подвижные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; «Точный расчет».
На материале легкой атлетики: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Метко в цель», «Кто дальше бросит».
На материале кроссовой подготовки: эстафеты, упражнения на выносливость и координацию.
Подвижные игры на материале спортивных игр.
Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Подвижные игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину», «Школа мяча», «Мяч водящему».
Волейбол: специальные передвижения без мяча; передачи мяча; подачи мяча, прием и ловля мяча; подвижные игры на материале баскетбола. Подвижные игры: «Пионербол», «Волейбольные салочки», «Передача центовому», «Прими подачу», «Мяч над головой», «Мяч перед собой», «Свеча», «Лапта волейболистов», «Картошка», «Точный пас».

7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

2 класс – 102 час.

Тематическое планирование	**Характеристика деятельности учащихся**	***Основные направления воспитательной деятельности***
Знания о физической культуре – 4 часа		Гражданское , патриотическое, духовное и нравственное, популяризация научных знаний, трудовое и профессиональное самоопределение, экологическое, эстетическое
Из истории физической культуры -1 ч		
Зарождение Олимпийских игр	**Пересказывают** тексты из истории олимпийских игр.	
Физическая культура (основные понятия) –2 ч		
Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека	**Определяют и кратко характеризуют** важные способы передвижения человека	
Основные способы передвижения человека		
Физические упражнения- 1 час		
Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия	**Различают** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств	
Способы физкультурной деятельности 6 часов		Гражданское , патриотическое, духовное и нравственное, популяризация научных знаний, трудовое и профессиональное самоопределение, экологическое, эстетическое
Самостоятельные занятия-2 часа		
Составление режима дня	**Выполняют** режим дня и **составляют** комплексы закаливающих процедур	
Комплексы закаливающих процедур		
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью – 2 часа		
Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств	**Измеряют** индивидуальные показатели длины и массы тела. **Определяют** правильную осанку	

Самостоятельные игры и развлечения- 2 часа		
Игры и развлечения в зимнее время года.	**Общаются** и **взаимодействуют** в игровой деятельности	
Игры и развлечения в летнее время года.		
Физическое совершенствование – 92 часа		Гражданское , патриотическое, духовное и нравственное, популяризация научных знаний, трудовое и профессиональное самоопределение, экологическое, эстетическое
Физкультурно-оздоровительная деятельность-2 часа		
Комплексы физических упражнений для утренней зарядки	**Осваивают** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнении для утренней зарядки и физкультминуток и по самостоятельному выполнению упражнении в оздоровительных формах занятий **Моделируют** физические нагрузки для развития основных физических качеств.	
Оздоровительные формы занятий		
Спортивно-оздоровительная деятельность -90 ч Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивном комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) 1-2 ступень		Гражданское , патриотическое, духовное и нравственное, популяризация научных знаний, трудовое и профессиональное самоопределение, экологическое, эстетическое
Легкая атлетика - 21 час		
Ходьба и бег- 8 часов		
Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе. Ходьба с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с изменением направления движения. Бег (30м). Эстафеты с бегом на скорость. Челночный бег 3х5 м, 3х10 м. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета». П/и «Пятнашки». *Понятие-режим дня*	**Усваивают** основные понятия и термины в беге и объясняют их значение **Выполняют** легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием. **Выбирают** индивидуальный темп ходьбы, **контролируют** его по частоте сердечных сокращений. **Описывают технику** выполнения ходьбы, **осваивают** ее самостоятельно, выявляют и **устраняют** характерные ошибки в процессе освоения **Демонстрируют** вариативное выполнение упражнений в ходьбе, беговых упражнениях **Применяют** вариативное упражнение в ходьбе для развития координационных	

	способностей **Раскрывают** на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих	
Прыжки-6 часов		
Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места, с высоты до 30 см. На одной и двух ногах на месте с поворотом на 180 градусов. Прыжки через набивные мячи. Многоразовые прыжки на правой и левой ноге (3-6 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.	
Метание-7 часов		
Метание малого мяча из положения, стоя грудью по направлению метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 3-4 метров, на дальность отскока от пола и от стены**.** Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направления метания на дальность и заданное расстояние. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**Описывают** технику выполнения метательных упражнений**,** **осваивают** ее самостоятельно, **выявляют и устраняют** характерные ошибки в процессе освоения	
Кроссовая подготовка - 18 часов		Гражданское , патриотическое, духовное и нравственное, популяризация научных знаний, трудовое и профессиональное самоопределение, экологическое, эстетическое
Равномерный, медленный бег (3-8 мин). Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Чередование ходьбы, бега (бег 60м, ходьба 90м). Чередование ходьбы, бега (бег 70м, ходьба 80м). Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Преодоление полосы	**Выбирают** индивидуальный темп передвижения, **Контролируют** темп бега по частоте сердечных сокращений	

прпятствий. П/игры: «Пятнашки», «Горелки», «Третий лишний». «Салки с выручалкой», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие - «*скорость бега»,* «здоровье»; *частота сердечных сокращений, способы её измерения; физические качества*		
Подвижные игры на основе баскетбола - 10 ч		
Бросок мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (левой, правой) рукой в движении по прямой (шагом, бегом). ОРУ. Эстафеты с мячами. Передача мяча снизу на месте. Игры с мячами и элементами баскетбола: «Бросай-поймай», «Передача мяча в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал-садись», «Охотники и утки», «Школа мяча», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Мяч в корзину», Развитие координационных способностей	**Взаимодействуют** со сверстниками в процессе игровой деятельности **Соблюдают** правила безопасности **Описывает** технику игровых действий и приемов, **осваивают** их самостоятельно**, выявляют** типичные ошибки **Обсуждают и анализируют** технику выполнения броска мяча **организовывают** места занятий подвиж-ными играми; **соблюдают** правила во время проведения игр. **Овладевают** техникой передачей мяча снизу на месте **Подчиняют** свои интересы интересам команды; **соблюдают** правила взаимо-действия с игроками, передачу мяча, ведение мяча **Используют** подвижные игры для активного отдыха **выполняют** игровые действия разной функциональной направленности; **Организовывают и проводят** совместно со сверстниками данные игры**, осуществляют** судейство	
Подвижные игры на основе волейбола - 10 ч		
Специальные передвижения без мяча; передачи мяча; подачи мяча, прием и ловля мяча. Подвижные игры: «Пионербол», «Волейбольные салочки», «Прими подачу», «Мяч над головой», «Мяч перед собой», «Картошка», «Точный пас».		
Гимнастика с основами акробатики - 18 ч		

Акробатика. Строевые упражнения-6 ч		
Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Игра «Пройти бесшумно», «Совушка»,. «Космонавты». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Название основных гимнастических снарядов	**Объясняют** название и назначение гимнастических снарядов**,** **руководствуются** правилами соблюдения безопасности **Осваивают** комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры **Описывают** технику гимнастических упражнений, предупреждения появления ошибок и соблюдая правила безопасности **Выполняют** по образцу построение в колонну по одному, организующие строевые команды и приемы, акробатические элементы - кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями **Обсуждают и анализируют** технику выполнения упражнения	
Строевые упражнения. Висы и упоры-6 часов		
Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты направо, налево. Размыкание на вытянутые руки в сторону. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на одной ноге на г/скамейке. Ходьба по г/скамейке. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Перешагивание через мячи. 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. Игра «Змейка», «Не ошибись!», «Западня». Развитие координационных способностей	**Выполняют** организующие строевые команды, приемы в равновесии; **Описывают** и **выполняют** технику упражнений в равновесии на гимнастической скамейке **Соблюдают** правила безопасности **Составляют** комбинации из числа разученных упражнений **Оценивают** величину нагрузки по частоте пульса**. Анализируют** технику выполнения упражнения**, выявляют** ошибки **Оказывают** помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений **Расширяют** знания о висах **Повторяют и закрепляют** полученные на предыдущих уроках знания.	
Опорный прыжок. Лазания-6 часов		
Лазание по г/стенке. Лазание	**Описывают** технику упражнений в	

по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Лазание по г/стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лежа на животе на г/скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через гимнастического коня Игры: «Ниточка и иголочка», «Фигуры», «Светофор», «Три движения». Развитие силовых способностей.	лазанье и перелезаний **Составляют** комбинации из числа разученных упражнений **Оказывают** помощь сверстникам в освоении упражнений в лазании и перелезании, **анализируют** их технику **Осваивают** технику упражнений в лазанье и перелезании **Предупреждают** появление ошибок и **соблюдают правила безопасности** **Выявляют** ошибки **и помогают** в их исправлении. **Сотрудничают** с товарищами во время игр	
Подвижные игры-13 часов		
ОРУ. ОРУ в движении. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, Смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Точный расчет», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики - воробушки». «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Удочка». Эстафеты.	**Организовывают** места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; **Соблюдают** правила поведения и предупреждения травматизма во время занятии **Понимают и объясняют** игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; **Обсуждают и анализировают** правила подвижной игры для развития координации **Научатся** правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях **Умеют выполнять** игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости **Выполняют** упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств, игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры для развития координации **Называют** игры и формулировать их правила **Организовывают и проводят** совместно со сверстниками подвижные игры **Осуществляют** судейство	

3 класс – 102 часа

Тематическое планирование	**Характеристика деятельности учащихся**	***Основные направления воспитательной деятельности***

Знания о физической культуре – 4 часа		Гражданское , патриотическое, духовное и нравственное, популяризация научных знаний, трудовое и профессиональное самоопределение, экологическое, эстетическое
Из истории физической культуры -1 ч		
Особенности физической культуры разных народов	**Пересказывают** тексты из истории физической культуры разных народов	
Физическая культура (основные понятия) –1 ч		
Профилактика травматизма	**Определяют** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма	
Физические упражнения- 2 часа		
Физическая подготовка её связь с развитием основных физических качеств.	**Различают** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). **Характеризуют** показатели физической нагрузки	
Что такое физическая нагрузка		
Способы физкультурной деятельности - 6 часов		Гражданское , патриотическое, духовное и нравственное, популяризация научных знаний, трудовое и профессиональное самоопределение, экологическое, эстетическое
Самостоятельные занятия-2 часа		
Составление режима дня	**Выполняют** режим дня **Составляют** комплекс упражнений для формирования правильной осанки	
Комплексы упражнений для формирования правильной осанки		
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью – 2 часа		
Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	**Измеряют** (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.	
Самостоятельные игры и развлечения- 2 часа		
Народные подвижные игры	**Общаются** и **взаимодействуют** в игровой деятельности	
Физическое совершенствование – 92 часа		Гражданское , патриотическое, духовное и нравственное,

		популяризация научных знаний, трудовое и профессиональное самоопределение, экологическое, эстетическое
Физкультурно-оздоровительная деятельность-2 часа		
Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	**Моделируют** физические нагрузки для развития основных физических качеств.	
Комплексы дыхательных упражнений	**Осваивают** навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики	
Спортивно-оздоровительная деятельность -90 ч Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивном комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) 2 ступень		
Легкая атлетика - 21 час		
Ходьба и бег -9 часов		
Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий. Бег с мах скоростью 20м. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад. Бег из различных исходных положений с максимальной скоростью. Встречная эстафета. Бег 30,60 метров Челночный бег 3х10 метров. Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей. Понятия: *эстафета, старт, финиш;* олимпийские игры: история возникновения. Игры: «Смена сторон», «Белые медведи», «Пятнашки», «Волк во рву».	**Усваивают** основные понятия и термины в беге и объясняют их значение Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. **Выполняют** легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием. **Выбирают** индивидуальный темп ходьбы, **контролируют** его по частоте сердечных сокращений. **Описывают технику** выполнения ходьбы и бега, **осваивают** ее самостоятельно, выявляют и **устраняют** характерные ошибки в процессе освоения. **Демонстрируют** вариативное выполнение упражнений в ходьбе, беговых упражнениях **Применяют** вариативное упражнение в ходьбе для развития координационных способностей **Раскрывают** на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих **Осваивают** ее самостоятельно	
Прыжки-6 часов		
Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с	**Взаимодействуют** со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых	

продвижением вперед. Прыжок в длину с места, с разбега (согнув ноги) с высоты до 60 см., на одной и двух ногах на месте с поворотом на 180 градусов. Через набивные мячи Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Игры: «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Понятие - правила соревнований в беге, прыжках	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.	
Метание-6 часов		
Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлению метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5) с расстояния 4-5 метров, на дальность отскока от пола и от стены**.** Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направления метания на дальность и заданное расстояние. Игры: «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Понятия - правила соревнований в метании. Олимпийское движение современности.	**Описывают** технику выполнения метательных упражнений **Выявляют и устраняют** характерные ошибки в процессе освоения **Описывают** технику выполнения метательных упражнений**, осваивают** ее самостоятельно **Выявляют и устраняют** характерные ошибки в процессе освоения	
Кроссовая подготовка - 18 часов		
Равномерный, медленный бег 4-7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба), (80м бег. 90м ходьба), (100м бег, 70м ходьба) Игры: «Салки на марше», «Волк во рву», «Перебежка с выручкой», «Два медведя», «Чай, чай, выручай», «Салки». Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Развитие выносливости. Понятие - измерение роста, веса, силы. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с	**Выбирают** индивидуальный темп передвижения, **Контролируют** темп бега по частоте сердечных сокращений **Демонстрируют** вариативное выполнение беговых упражнений **Соблюдают** правила безопасности	

различной скоростью		
Подвижные игры на основе баскетбола - 10 ч		
Перемещения в стойке. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (левой, правой) рукой в движении по прямой (шагом, бегом). Ведение мяча на месте, с изменением направления. ОРУ. Игры: «Бросай-поймай», «Передача мяча в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал-сел», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Школа мяча», «Мяч в обруч», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Мяч в корзину», «Перестрелка».	**Взаимодействуют** со сверстниками в процессе игровой деятельности **Соблюдают** правила безопасности **Описывают** технику игровых действий и приемов, **осваивают** их самостоятельно**, выявляют** типичные ошибки **Обсуждать и анализировать** технику выполнения броска мяча снизу **организовывать** места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр **Овладевают** техникой передачей мяча снизу на месте **выполнять** передачу мяча снизу, подчинять свои интересы интересам команды; соблюдать правила **организовывать** места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр взаимодействия с игроками **Выполнять** передачу мяча, ведение мяча **Используют** подвижные игры для активного отдыха **выполнять** игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету с мячами **осуществляют** судейство	
Подвижные игры на основе волейбола - 10 ч		
Специальные передвижения без мяча; передачи мяча; подачи мяча, прием и ловля мяча; подвижные игры на материале баскетбола. Подвижные игры: «Пионербол», «Прими подачу», «Мяч над головой», «Мяч перед собой», «Точный пас», «Лапта волейболистов», «Свеча»		
Гимнастика с основами акробатики - 18 ч		
Акробатика. Строевые упражнения-6 ч		
Техника безопасности на уроках гимнастики Рапорт учителю. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перестроение из одной шеренги в три уступами. Повороты кругом на месте, расчет по порядку. Перекаты в группировке с последующей опорой за головой; стойка на лопатках;	**Объясняют** название и назначение гимнастических снарядов**, руководствуются** правилами соблюдения безопасности. **Осваивают** комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры **Описывают** технику гимнастических упражнений, предупреждения появления ошибок, соблюдая правила безопасности **Выполняют** по образцу построение в колонну по одному, организующие	

мост из положения лежа на спине. Кувырки вперед и назад. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. «Мост» с помощью и самостоятельно.	строевые команды и приемы; акробатические элементы - кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями **Осваивают** технику перекаты в группировке, лежа на животе. **Обсуждают и анализируют технику** выполнения упражнения. **Соблюдают** правила поведения во время занятий физическими упражнениями	
Равновесия. Висы и упоры-6 часов		Гражданское , патриотическое, духовное и нравственное, популяризация научных знаний, трудовое и профессиональное самоопределение, экологическое, эстетическое
ОРУ с обручами. Стойка на носках, на г/скамейке. Ходьба по г/скамейке приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 градусов и 180 градусов. Повороты на носках и одной ноге. На гимнастической стенке вис прогнувшись. Вис завесом. Вис на согнутых руках согнув ноги. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Поднимание ног в висе. Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Развитие координационных способностей	**Выполняют** организующие строевые команды, приемы в равновесии; отбирают и выполняют комплексы упражнений для физкультминуток **Описывают** технику упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. **Соблюдают** правила безопасности. **Выполняют** упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений. **Составляют** комбинации из числа разученных упражнений. **Умеют выполнять** упражнения и команды по строевой подготовке, **оценивают** величину нагрузки по частоте пульса. **Анализируют** технику выполнения упражнения**, выявляют** ошибки. **Оказывают** помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений. **Составляют** комбинации из числа разученных упражнений. **Расширяют** знания о висах; понимают, что такое висы. **Научатся** правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса; раскрывать на примерах **Повторяют и закрепляют** полученные на предыдущих уроках знания.	
Опорный прыжок. Лазанья и перелезания-6 ч		
Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе,	**Описывают** технику упражнений в лазанье и перелезаний. **Составляют** комбинации из числа	

подтягиваясь руками. Лазанье по г/стенке в упоре присев и стоя на коленях. Лазание по канату в три приема. Подтягивание, лежа на животе на г/скамейке. ОРУ в движении. Перелезание через г/коня. Перелезание через препятствия. Опорные прыжки на горку матов, на коня, козла. Опорный прыжок; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Лазанье по канату. Игры: «Ниточка и иголочка», «Фигуры», Развитие силовых способностей.	разученных упражнений. **Сотрудничают** с товарищами во время игр, **оказывают** помощь сверстникам в освоении упражнений в лазании и перелезании, **анализируют** их технику. **Выявляют** ошибки **и помогают** в их исправлении. **Описывают** технику опорных прыжков и осваивают ее. **Соблюдают технику** безопасности.	
Подвижные игры-13 часов		Гражданское , патриотическое, духовное и нравственное, популяризация научных знаний, трудовое и профессиональное самоопределение, экологическое, эстетическое
ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, Смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Точный расчет», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики - воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**Организовывают** места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; **Соблюдают** правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. **Понимают и объясняют** игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; **Обсуждают и анализируют** правила подвижной игры для развития координации. **Научатся** правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях. **Умеют выполнять** игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости. **Выполняют** упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств. **Называют** игры и формулируют их правила. **Соблюдают** правила во время проведения игр. **Организовывают и проводят** совместно со сверстниками подвижные игры. **Осуществляют** судейство **Описывают** технику игровых действий и приемов, **осваивают** их самостоятельно	

	Выявляют и устраняют типичные ошибки. **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	

Тематическое планирование	**Характеристика деятельности учащихся**	***Основные направления воспитательной деятельности***
Знания о физической культуре – 4 часа		Гражданское , патриотическое, духовное и нравственное, популяризация научных знаний, трудовое и профессиональное самоопределение, экологическое, эстетическое
Из истории физической культуры -2 ч		
Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	**Пересказывают** тексты из истории физической культуры. **Понимают** и **раскрывают** связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека	
Зарождение физической культуры на территории Древней Руси		
Физическая культура (основные понятия) –1 ч		
Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	**Определяют** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. **Определяют** состав спортивной одежды, в зависимости от времени года и погодных условий	
Физические упражнения- 1час		
Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	**Выявляют** характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.	
Способы физкультурной деятельности - 6 часов		Гражданское , патриотическое, духовное и нравственное, популяризация научных знаний, трудовое и профессиональное самоопределение, экологическое, эстетическое
Самостоятельные занятия-2 часа		
Оздоровительные занятия в режиме дня	**Выполняют** режим дня **Составляют** комплекс упражнений для формирования правильной осанки	
Комплексы упражнений для формирования правильной осанки		
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью –		

2 часа		
Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	**Измеряют** (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.	
Самостоятельные игры и развлечения- 2 часа		
Подвижные игры с элементами спортивных игр	**Общаются** и **взаимодействуют** в игровой деятельности	
Физическое совершенствование – 92 часа		Гражданское , патриотическое, духовное и нравственное, популяризация научных знаний, трудовое и профессиональное самоопределение, экологическое, эстетическое
Физкультурно-оздоровительная деятельность-2 часа		
Гимнастика для глаз	**Осваивают** навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз	
Комплексы дыхательных упражнений		
Спортивно-оздоровительная деятельность -90 ч Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивном комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) 2 ступень		
Легкая атлетика -21 час		
Ходьба и бег -7 часов		
Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба через препятствия. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов. Бег из различных исходных положений с максимальной скоростью. Бег с максимальной скоростью 30-40 м. Бег 30 метров Челночный бег 3х10 метров. Бег на результат 30, 60м. Круговая эстафета. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.	**Усваивают** основные понятия и термины в беге и объясняют их значение **Применяют** вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. **Выполняют** легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием. **Выбирают** индивидуальный темп ходьбы, **контролируют** его по частоте сердечных сокращений. **Описывают технику** выполнения ходьбы, бега **осваивают** ее самостоятельно, выявляют и **устраняют** характерные ошибки в процессе **Демонстрируют** вариативное выполнение упражнений в ходьбе, беговых упражнениях	

	Применяют вариативное упражнение в ходьбе для развития координационных способностей освоения	
Прыжки-7 часов		
Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места**,** с разбега (согнув ноги) с высоты до 30 см. На одной и двух ногах на месте с поворотом на 180 градусов. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжки через набивные мячи. Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры с прыжками.	**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.	
Метание-7 часов		
Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлению метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5) с расстояния 4-5 метров, на дальность отскока от пола и от стены**.** Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направления метания на дальность и заданное расстояние. Игры: «Точно в цель», «Снайперы», «Точный расчет».	**Описывают** технику выполнения метательных упражнений**,** **выявляют и устраняют** характерные ошибки в процессе освоения**, осваивают** ее самостоятельно	
Кроссовая подготовка - 18 часов		
Равномерный, медленный бег 5-8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 100м ходьба), (90м бег. 90м ходьба), (100м бег, 80м ходьба). Игры: «Салки на марше», «Волк во рву», «Перебежка с выручкой», «Два медведя», «Чай, чай, выручай», «Салки», «На буксире». «Паровозик», Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км.	**Выбирают** индивидуальный темп передвижения, **Контролируют** темп бега по частоте сердечных сокращений **Сотрудничают** с товарищами во время игр **Демонстрируют** вариативное выполнение беговых упражнений	
Подвижные игры на основе баскетбола - 10 часов		
Техника безопасности на уроках с мячом. ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ловля мяча из	**Взаимодействуют** со сверстниками в процессе игровой деятельности **Соблюдают** правила безопасности **Обсуждать и анализировать** технику выполнения ловли и передачи мяча, технику выполнения ловля мяча в	

различных положений. Передача мяча от груди, от плеча, в пол. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди с места. Игры: «Гонка мяча по кругу», «Овладей мячом», « Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Быстро и точно», «Мяч в корзину», «Мяч водящему». Учебная игра в мини-баскетбол.	треугольниках, квадратах. **Описывает** технику игровых действий и приемов, **осваивают** их самостоятельно**, выявляют** типичные ошибки **Овладевают** техникой ловлей мяча из различных положений, подчиняют свои интересы интересам команды; соблюдать правила взаимодействия с игроками. **Используют** подвижные игры для активного отдыха, **выполняют** игровые действия разной функциональной направленности; **выполнять** броски мяча в цель. подчинять свои интересы интересам команды; соблюдать правила взаимодействия с игроками	
Подвижные игры на основе волейбола - 10 часов		
Специальные передвижения без мяча; передачи мяча; подачи мяча, прием и ловля мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры: «Пионербол», «Прими подачу», «Точный пас», «Лапта волейболистов», «Свеча», «Передача центровому»		
Гимнастика с основами акробатики - 18 ч		
Акробатика. Строевые упражнения-6 ч		
Техника безопасности на уроках гимнастики Рапорт учителю. Повороты кругом на месте, расчет по порядку. Строевые команды и упражнения. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Кувырок назад, кувырок вперед. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. «Мост» с помощью и самостоятельно.	**Объясняют** название и назначение гимнастических снарядов**, руководствуются** правилами соблюдения безопасности **Осваивают** комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры; технику перекаты в группировке, лежа на животе. **Описывают** технику гимнастических упражнений, предупреждения появления ошибок и соблюдая правила безопасности **Выполняют** по образцу построение в колонну по одному, организующие строевые команды и приемы; акробатические элементы - кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями **Обсуждать и анализировать технику** выполнения упражнения **соблюдать** правила поведения во время занятий физическими упражнениями	
Равновесия. Висы и упоры-6 часов		Гражданское , патриотическое, духовное и нравственное,

		популяризация научных знаний, трудовое и профессиональное самоопределение, экологическое, эстетическое
ОРУ с предметами. Стойка на носках, на г/скамейке. Ходьба по г/скамейке приставными шагами. Ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 градусов и 180 градусов. Повороты на носках и одной ноге. Вис завесом. Вис на согнутых руках согнув ноги. Подтягивание в висе. Поднимание ног в висе. Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Развитие координационных способностей. Эстафеты. *Понятие гимнастика, её значение в жизни человека*	**Выполняют** приемы в равновесии; отбирать и выполнять комплексы упражнений для физкультминуток, упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений **Описывют** технику упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. **Соблюдают** правила безопасности. **Составляют** комбинации из числа разученных упражнений. **Анализируют** технику выполнения упражнения**, выявляют** ошибки. **Оказывают** помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений. **Расширяют** знания о висах **Научатся** правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса; раскрывать на примерах.	
Опорный прыжок. Лазания и перелезания-6 ч		
Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками. Лазанье по канату. Лазание по канату в три приема. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Опорные прыжки на горку матов, на коня, козла. Опорный прыжок; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игры: «Ниточка и иголочка», «Фигуры», Развитие силовых способностей.	**Описывают** технику упражнений в лазанье и перелезаний, опорных прыжков и осваивают ее. **Составляют** комбинации из числа разученных упражнений **Сотрудничают** с товарищами во время игр **Оказывают** помощь сверстникам в освоении упражнений в лазании и перелезании, **анализируют** их технику. **Выявляют** ошибки **и помогают** в их исправлении **Соблюдают технику** безопасности, **редупреждают** появление ошибок	
Подвижные игры-13 часов		
ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи», «Салки с выручалками», «Чай, чай – выручай», «Космонавты», «Салки на марше», «День и ночь», «Горелки», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Заяц, сторож и Жучка», «Веревочка под ногами», «Кто быстрей», «Прыжки по полоскам», «Удочка», «Мышеловка»,	**Организовывают** места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; **Соблюдают** правила поведения и предупреждения травматизма во время занятии **Понимают и объясняют** игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; **Обсуждают и анализируют** правила подвижной игры для развития ко-	

«Невод», «Салки с выручалками», «Два медведя», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	ординации **Описывают** технику игровых действий и приемов. **Осуществляют** судейство **Организовывают** места занятий подвижными играми. **Руководствуются** правилами игр **Выполняют** упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств **Научатся** правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях, **называть** игры и формулировать их правила **Умеют выполнять** игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости	

8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1	**Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)**	
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	1
1.2	**Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников В. И. Ляха**	
	• Рабочая программа Ляха В.И. «Физическая культура1-4 классы». – *М.: Просвещение, 2014г.*	1
	• Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев. – М.: Физкультура и спорт, 2002.	1

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Технические средства обучения	
11	Музыкальный центр	Д
1.2	Аудиозаписи	Д
2	Учебно-практическое оборудование	
2.1	Бревно гимнастическое напольное	1

2.2	Козел гимнастический	1
2.3	Канат для лазанья	1
2.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	2
2.5	Стенка гимнастическая	6
2.6	Скамейка гимнастическая жесткая	5
2.7	тренировочные баскетбольные щиты	2
2.8	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	30
2.9	Палка гимнастическая	15
2.10	Скакалка детская	20
2.11	Мат гимнастический	27
2.12	Гимнастический подкидной мостик	1
2.13	Гимнастический пружинистый мостик	1
2.14	Обруч	8
2.15	Планка для прыжков в высоту	1
2.16	Стойка для прыжков в высоту	1
3	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	10
4	Фишки	12
5	Рулетка измерительная	2
6	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	1
7	Сетка для переноски и хранения мячей	1
8	Аптечка	Д

9. ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГОПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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 научиться:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

-раскрывать на примерах(из истории или личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

-ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества(силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

-организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми(как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;

-отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

-организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении(спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

-измерять показатели физического развития(рост и массу тела) и физической подготовленности(сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;

-выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);оценивать величину нагрузки(большая, средняя, малая)по частоте пульса(с помощью специальной таблицы);

-выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

-выполнять организующие строевые команды и приемы;

-выполнять акробатические упражнения(кувырки, стойки, перекаты);

-выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах(перекладина, брусья, гимнастическое бревно);

-выполнять легкоатлетические упражнения(бег, прыжки, метания и броски разного веса);

-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей

учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности;

-вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

-выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;

-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

-играть в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам;

Для реализации предмета «Физическая культура», выраженные в знаниях, умениях выпускников и их способности использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни используется система оценки результатов учащихся в начальном звене. Содержательный контроль и оценку достижений обучающихся с учетом их физиологических и возрастных особенностей, а не на нормативы по физической культуре.

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, согнувшись, 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
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

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, согнувшись, 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.

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.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.

Регулятивные УУД

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
методического объединения
учителей от _____№__
Руководитель МО

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по
УВР _____

_____ /_____/ «___» _____ 20___ года

подпись расшифровка подписи