

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза
Михаила Кузьмича Овсянникова с. Исаклы
муниципального района Исаклинский Самарской области

Рассмотрено
на школьных
методических
объединениях учителей

Протокол № 1
от «27» августа 2019 г.

Утверждено
Приказом № 160-16-ОД от
от «27» августа 2019 г.



Е.Н. Нестерова

**РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ
ПО УЧЕБНЫМ ПРЕДМЕТАМ
НА 2019-2020 УЧ. Г.**

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих документов:

- ФЗ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. N 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 г. N 08-2355 «О внесении изменений в примерные основные образовательные программы»;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России под редакцией А.Я. Данилюка, В.А. Тишкова, А.М. Кондакова;
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях – СанПиН 2.4.2.2821-10 (утверждены Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г № 189, зарегистрированном в Минюсте РФ 03.03.2011 №19993);
- Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / [сост. Е. С. Савинов]. — 4е изд., перераб. — М. : Просвещение, 2014.
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 28 октября 2015 г. N 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»
- Перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, осуществляющих образовательную деятельность за 2014 год (www.apkro.ru);
- Перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, осуществляющих образовательную деятельность за 2016 год (www.apkro.ru);
- Фундаментальное ядро содержания общего образования под редакцией Кондакова А.М. Козлова В.В. (раздел Физическая культура);
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России под редакцией А.Я. Данилюка, В.А. Тишкова, А.М.Кондакова;
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях – СанПиН 2.4.2.2821-10 (утверждены Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г № 189, зарегистрированном в Минюсте РФ 03.03.2011 №19993);
- Основная общеобразовательная программа начального общего образования школы;

- Примерные программы по учебным предметам Физическая культура _1-4 кл.

- Учебный план ГБОУ СОШ им. М.К. Овсянникова с. Исаклы

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

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

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

УМК учителя:

-Рабочие программы В.И. Лях. Физическая культура изд. Просвещение 2018

-Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов», 2018 г.

УМК обучающегося:

-Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2018.

Цели и задачи изучения предмета.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

целью программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач**:

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

Общая характеристика программы курса

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста.

Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом

обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Наряду с обозначенным подходом, реализующим содержание программы по физической культуре, наиболее актуальными и значимыми для выполнения задач ФГОС также являются:

- **деятельностный подход**, ориентированный на формирование личности и её способностей, компетентностей через активную познавательную деятельность самого школьника;

- **компетентностный подход**, рассматривающий приоритетным в процессе усвоения программы формирование комплекса общеучебных (универсальных, надпредметных) умений, развитие способностей, различных видов деятельности и личных качеств и отношений у учащихся основной школы;

- **дифференцированный подход при отборе и конструировании учебного содержания**, предусматривающий принципы учёта возрастных и индивидуальных возможностей учащихся, с выделением уклонов и т.д.

- **личностно ориентированный подход**, рассматривающий обучение как осмысленное, самостоятельное иницируемое, направленное на освоение смыслов как элементов личностного опыта. Задачи учителя в контексте этого подхода – мотивация и стимулирование осмысленного учения.

Программа направлена на:

— реализацию **принципа вариативности**, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).

— реализацию **принципа достаточности** и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение **межпредметных связей**, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Место учебного предмета в учебном плане.

Предмет «Физическая культура» изучается на ступени начального общего образования в качестве обязательного предмета в 1 классах в общем объеме 99 часов (по 3 часа в неделю).

Структура и содержание рабочей программы

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

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

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

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и

двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Плавание». При каждом тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

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

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

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

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

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

Формы организации учебного процесса, технологии обучения.

Методы и формы обучения определяются с учетом индивидуальных и возрастных особенностей учащихся, развития и саморазвития личности. Содержание данного курса строится на основе системно-деятельностного подхода. Вовлечение учащихся в разнообразную учебную, исследовательскую и практическую деятельность является условием приобретения прочных знаний, преобразования их в убеждения и умения, становления ответственности как черты личности.

Уход от традиционного урока через использование в процессе обучения новых технологий позволяет устранить однообразие образовательной среды и монотонность учебного процесса, создаст условия для смены видов деятельности обучающихся, позволит реализовать принципы здоровьесбережения. Выбор технологии зависит от предметного содержания, целей урока, уровня подготовленности обучающихся, возможности удовлетворения их образовательных запросов, возрастной категории обучающихся.

В условиях реализации требований ФГОС наиболее актуальными становятся **технологии:**

- Информационно – коммуникационная технология
- Технология развивающего обучения

- Здоровьесберегающие технологии
- Технология проблемного обучения
- Игровые технологии
- Модульная технология
- Технология интегрированного обучения
- Педагогика сотрудничества.
- Технологии уровневой дифференциации
- Групповые технологии.
- Традиционные технологии (классно-урочная система)

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

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

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

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

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

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

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Система оценки достижений учащихся.

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 1 – 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.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения 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 результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

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

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)

1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

- иметь представление:
 - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
 - о способах изменения направления и скорости движения;
 - о режиме дня и личной гигиене;
 - о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:
 - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
 - играть в подвижные игры;
 - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
 - выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Уровень физической подготовленности 1 класс

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					

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперед и назад; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев; прыгать через скакалку, стоя на месте,

вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук поля.

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощённым правилам).

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Учащийся получит возможность научиться:

- Понимать особенности зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- Понимать способы и особенности движений и передвижений человека, роль и значение психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Содержание программы.

Общеразвивающие упражнения

* 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 вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно 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 переменной 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 вперед 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 легкой 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 вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Примерное распределение учебного времени по разделам программы в 3 классе

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Легкоатлетические упражнения	21
3	Гимнастика с основами акробатики	17
4	Подвижные игры	20
	Кроссовая подготовка	19
5	Подвижные игры с элементами баскетбола.	22
итого		102

1 класс

Знания о физической культуре (2 ч.)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физической деятельности (2 ч.)

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики (32ч.)

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика (26 ч.)

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные игры (37ч.)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

№ п/п	Наименование разделов, тем	Характеристика основных видов деятельности учащихся (на уровне учебных действий).
Раздел 1. Знания о физической культуре		
1	Физическая культура.	<i>Понимать</i> физическую культуру как систему разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека; Ходьбу, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьбу на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. <i>Знать</i> правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организовывать место занятий, подбирать одежду, обувь и инвентарь.

2	Из истории физической культуры..	<i>Знать</i> историю развития физической культуры и первых соревнований. Связывать физическую культуру с трудовой и военной деятельностью.
3	Физические упражнения.	<i>Выполнять</i> физические упражнения, понимать их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеризовать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость и равновесие. <i>Сопоставлять</i> физическую нагрузку и частоту сердечных сокращений.
Раздел II. Способы физкультурной деятельности		
4	Самостоятельные занятия.	<i>Составлять</i> режим дня. Выполнять простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проводить оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
5	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Игры и развлечения.	<i>Измерять</i> длину и массу тела, показатели осанки и физических качеств. Измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. <i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры (на спортивных площадках и спортивных залах).
Раздел III. Физическое совершенствование		
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	<i>Выполнять</i> комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки; комплексы упражнений на развитие физических качеств; комплексы дыхательных упражнений; гимнастику для глаз.
7	Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок: Гимнастические упражнения прикладного характера.	<i>Выполнять</i> строевые действия в шеренге и колонне; упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. <i>Например:</i> 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; висы, перемахи. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. с разбега через гимнастического козла. <i>Выполнять</i> прыжки со скакалкой; передвижение по гимнастической стенке; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

8	Беговые упражнения	<i>Выполнять</i> упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
9	Прыжковые упражнения	на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;
10	Броски	большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
11	Метание	малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
Подвижные игры		
12	На материале гимнастики с основами акробатики	<i>Выполнять</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
13	На материале легкой атлетики	прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
14	На материале спортивных игр: Баскетбол: Волейбол:	специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.
15	Общеразвивающие упражнения (как составная часть каждого урока)	<i>Развивать</i> гибкость, координацию, силовые упражнения, выносливость, быстроту; формировать осанку

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Учебно – методический комплект:

УМК учителя- Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2018 г.

УМК обучающегося:

-Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2016.

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Таблица

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	

1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–4-х классов. – М.: Просвещение, 2018.	Д
1.3.	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2016.	Ф
1.4.	Рабочая программа по физической культуре	Д
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.	Д
3.	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4.	Технические средства обучения	
4.1.	Музыкальный центр	Д
4.2.	Аудиозаписи	Д
5.	Учебно-практическое оборудование	
5.1.	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2.	Козел гимнастический	П
5.3.	Канат для лазанья	П
5.4.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.5.	Стенка гимнастическая	П
5.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.8.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.9.	Палка гимнастическая	К
5.10.	Скакалка детская	К
5.11.	Мат гимнастический	П
5.12.	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13.	Кегли	К
5.14.	Обруч пластиковый детский	Д
5.15.	Планка для прыжков в высоту	Д
5.16.	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.17.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д

5.18.	Рулетка измерительная	К
5.19.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.20.	Сетка для переноски и хранения мячей	П
5.21.	Сетка волейбольная	Д
5.22.	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект

Тематическое планирование

1 класс

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока	Программное и учебно-методическое обеспечение (Материалы, пособия, ЦОР, ЭОР)	Планируемые предметные результаты
<i>Легкая атлетика 11 часов.</i>					
1	Ходьба и бег. Организационно-методические указания.	1	Инструктаж по Т.Б. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза».	Спортивный инвентарь.	Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики. Усваивать основные понятия и термины в беге. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.
2	Ходьба и бег. Понятие «короткая дистанция»	1	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция».	Спортивный инвентарь	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет. Усваивать основные понятия и термины в беге.
3	Ходьба и бег. Подвижная игра «Гуси лебеди»	1	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м., 60м Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Спортивный инвентарь	Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м, до 60м.) Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.
4	Ходьба и бег. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м., 60м Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Спортивный инвентарь	Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе.
5	Ходьба и бег. Бег с ускорением.	1	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номеров».		Выбирать индивидуальный темп передвижения. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.
6	Прыжки. Разновидности		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ.		Усваивать основные понятия и термины в прыжках. Взаимодействовать со

	прыжков.		Подвижная игра «Зайцы в огороде».		сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.
7	Прыжки. Подвижная игра «Зайцы в огороде».		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».		Закреплять в играх навыки прыжков и развивать скоростно-силовые способности.
8	Прыжки. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры».		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».		Закреплять в играх навыки прыжков и развивать скоростно-силовые способности.
9	Броски малого мяча. Подвижная игра «К своим флажкам».		Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ.		Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе ее освоения. Развитие скоростно-силовых способностей.
10	Броски малого мяча. Подвижная игра «Попади в мяч».		Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ.		Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе ее освоения.
11	Броски малого мяча. Подвижная игра «Кто дальше бросит».		Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ.		Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе ее освоения. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Развивать скоростно-силов. способности.
Кроссовая подготовка 11 часов					
12	Инструктаж по Т.Б по кроссовой подготовке. Подвижная игра «Пятнашки».		Инструктаж по Т.Б. Равномерный бег (2 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Понятие скорость бега.		Применять правила ТБ на уроках по кроссовой подготовке в спортивном зале. Усваивать основные понятия и термины в беге. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет.

					Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.
13	Подвижная игра «Третий лишний».		Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Понятие дистанция.		Применять правила ТБ на уроках по кроссовой подготовке в спортивном зале. Усваивать основные понятия и термины в беге. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Развить выносливость.
14	Подвижная игра «Птицы и буря».		Равномерный бег 3 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.		
15	Подвижная игра «Пятнашки»		Равномерный бег 3 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Птицы и буря». ОРУ.		Применять правила ТБ на уроках по кроссовой подготовке в спортивном зале. Усваивать основные понятия и термины в беге. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Использовать подвижные игры для активного отдыха.
16	Равномерный бег. Эстафеты.		Равномерный бег (5 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Эстафеты. ОРУ.		
17	Равномерный бег. Подвижная игра «Птицы и буря».		Равномерный бег (5 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Эстафеты. ОРУ. Понятие «скорость бега»		

18	Равномерный бег. Подвижные игры «Вышибалы».		Равномерный бег 4 минут. ОРУ. Подвижные игры «Вышибалы».		
19	Равномерный бег. Эстафеты.		Равномерный бег 4. ОРУ. Эстафеты.		
20	Равномерный бег. Подвижные игры с мячами.		Равномерный бег 4 минут. ОРУ. Подвижные игры с мячами.		
21	Подвижные игры со скакалкой. Понятие «здоровье».		Равномерный бег 3 минут. ОРУ. Подвижные игры со скакалкой. Понятие здоровье.		
22	Равномерный бег. Подвижная игра «Птицы и буря».		Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Птицы и буря». ОРУ.		
Гимнастика 17 часов					
23	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Перекаты.		Инструктаж по Т.Б. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно».		Соблюдать технику безопасности. Объяснять название и назначение гимнастических снарядов. Осваивать комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать технику. Предупреждать появление ошибок и соблюдать технику безопасности. Описывать технику опорных прыжков, предупреждать появление ошибок. Соблюдать правила безопасности, помогать сверстникам в освоении упражнений.

					Развить координационные способности.
24	Строевые упражнения. Перекаты.		Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.		
25	Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе.		Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».		
26	Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Совушка».				
27	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.		Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты».		
28	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.				
29	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.		Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».		Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками. Различать строевые команды. Точно выполнять строевые приемы.
30	Строевые упражнения. Упражнения на		Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной		Описывать технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составлять

	равновесие.		ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!».		комбинации из числа разученных упражнений. Взаимодействовать со сверстниками. Различать строевые команды. Точно выполнять строевые приемы. Развить координационные способности.
31	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.		Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!».		
32	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.		Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!».		
33	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.		Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Заподня».		
34	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.		Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Заподня».		
35	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня.		Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».		Описывать технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составлять комбинации из числа разученных упражнений. Описывать технику упражнений в лазанье и перелезании, анализировать технику, предупреждать появления

					ошибок. Соблюдать правила безопасности, помогать сверстникам в освоении упражнений. Различать строевые команды. Точно выполнять строевые приемы. Развить силовые способности.
36	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня.				
37	Лазание по канату. Перелезание через коня.		Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры».		
38	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев.		Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор».		
39	Перелезание через препятствия.		Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения».		
Подвижные игры 20 часов					
??	Подвижные игры. Игра «К своим флажкам»		Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.		Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Использовать подвижные игры для активного отдыха.

					Применять правила подбора одежды на занятиях в спортивном зале и на открытом воздухе.
??	Подвижные игры. Игра «Два мороза». Эстафеты.		ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.		
??	Подвижные игры. Игра «Класс, смирно!»		ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты.		
??	Подвижные игры. Игра «Класс, смирно!» Эстафеты.		ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты		
??	Подвижные игры. Игра «Метко в цель»		ОРУ. Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.		
??	Подвижные игры. Игра «Погрузка арбузов».		ОРУ. Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.		
??	Подвижные игры. Игра «Через кочки и пенёчки		ОРУ. Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.		
??	Подвижные игры. Игра «Кто дальше бросит».		ОРУ. Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.		
??	Подвижные игры. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки».		ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.		Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.
??	Подвижные игры. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки».		ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.		
??	Подвижные игры.		ОРУ. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики		Руководствоваться правилам игры.

	Игра «Капитаны»		воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Развивать скоростно-силовые способности.
??	Подвижные игры. Игра «Капитаны»		ОРУ. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты.		
??	Подвижные игры. Игра «Два мороза».		ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.		
??	Подвижные игры. Эстафеты.		ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.		
??	Подвижные игры. Игра «Прыгающие воробушки»		ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.		
??	Подвижные игры. «Зайцы в огороде».		ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.		Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Развивать скоростно-силовые способности.
??	Подвижные игры. Игра «Лисы и куры»		ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.		
??	Подвижные игры. Игра «Точный расчет».		ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.		
??	Подвижные игры. Игра «Удочка» Эстафеты.		ОРУ в движении. Игра «Удочка», «Компас». Эстафеты.		
??	Подвижные игры.		ОРУ в движении. Игра «Удочка»,		

	Игра Эстафеты.		«Компас». Эстафеты.		
Подвижные игры на основе баскетбола 22 часа					
??	ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.		ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай».		Применять правила ТБ во время игр с мячом. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Развить координационные способности.
??	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.		Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах».		
??	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.				Применять правила ТБ во время игр с мячом. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Знать правила игры в баскетбол. Развить координационные способности.
??	Бросок мяча. Передача мяча. Эстафеты с мячами.		Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».		
??	Передача мяча. Эстафеты с мячами.				
??	Передача мяча. Эстафеты с		Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на		

	мячами.		месте. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.		
??	Передача мяча Эстафеты с мячами.				
??	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами.		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись». Игра в мини-баскетбол.		
??	Передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись».				
??	Бросок мяча. Эстафеты с мячами.		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол.		Применять правила ТБ во время игр с мячом. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Знать правила игры в баскетбол. Развить координационные способности.
??	Бросок мяча. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами.				
??	Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».		
??	Эстафеты с мячами. Игра				

	«Охотники и утки».				
??	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».		
??	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.				
??	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».		
??	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.				
??	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему».		
??	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему».				Применять правила ТБ во время игр с мячом. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Знать правила игры в баскетбол. Развить координационные способности.
??	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».		
??	Ведение мяча на		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля		

	месте. Эстафеты с мячами.		и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».		
??	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.				
Кроссовая подготовка 8 часов					
??	Инструктаж по Т.Б по кроссовой подготовке. Подвижная игра «Пятнашки».		Инструктаж по Т.Б Равномерный бег (2 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Понятие скорость бега.		Применять правила ТБ на уроках по кроссовой подготовке в спортивном зале. Усваивать основные понятия и термины в беге. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.
??	Подвижная игра «Третий лишний».		Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Понятие дистанция.		Применять правила ТБ на уроках по кроссовой подготовке в спортивном зале. Усваивать основные понятия и термины в беге. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Развить выносливость.
??	Подвижная игра «Птицы и буря».		Равномерный бег 3 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.		
??	Подвижная игра «Пятнашки»		Равномерный бег 3 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Птицы и буря». ОРУ.		Применять правила ТБ на уроках по кроссовой подготовке в спортивном зале. Усваивать основные понятия и термины

					в беге. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Использовать подвижные игры для активного отдыха.
??	Равномерный бег. Эстафеты.		Равномерный бег (5 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Эстафеты. ОРУ.		
??	Равномерный бег. Подвижная игра «Птицы и буря».		Равномерный бег (5 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Эстафеты. ОРУ. Понятие «скорость бега»		
??	Равномерный бег. Подвижные игры «Вышибалы».		Равномерный бег 6 минут. ОРУ. Подвижные игры «Вышибалы».		
??	Равномерный бег. Эстафеты.		Равномерный бег 7мин. ОРУ. Эстафеты.		
??	Равномерный бег. Эстафеты.		Равномерный бег 7-8 мин. ОРУ. Эстафеты.		
Легкая атлетика 10 часов.					
91	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег с изменением направления, ритма и темпа.		ТБ на л\а. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты.		Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики. Усваивать основные понятия и термины в беге. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Развить скоростные способности.

??	Бег 60м. Подвижная игра «День и ночь».		Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60м. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты.		Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.
??	Бег 60м. Подвижная игра «День и ночь».				
??	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.		Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики».		
??	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.		Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».		
??	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.		Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты.		Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе ее освоения. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Развить скоростно-силовые качества.
??	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.		Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты.		Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе ее освоения. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Развить скоростно-силовые качества.

??	Метание набивного мяча из разных положений.		ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты.		
??	Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча на дальность.		Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты.		

