

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе ФГОС основного общего образования, основной образовательной программы основного общего образования АНО ПСОШ «Лествица». Для реализации программы предполагается использование УМК по физической культуре (автор Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы – М.: Просвещение 20200.

В учебном плане школы на изучение физической культуры в начальной школе отведено 270 часов:

- в 1-4 классах по 2 учебных часа в неделю в течение года обучения, всего 68 часов в год (66 часов- в 1 классе).

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура», введённый приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889, включен в Учебный план внеурочной деятельности АНО ПСОШ «Лествица».

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

У выпускника будут сформированы :

внутренняя позитивная позиция школьника, включающая положительное отношение к школе, осознание ценности учебы, труда и творчества как дара Божия.

готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия себя как активного участника образовательной деятельности;

учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

способность к самооценке;

основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм, укорененность в православной традиции, вере и любви к Богу ;

развитие этических чувств – достоинства, справедливости, отзывчивости, стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;

эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;

установка на здоровый образ жизни;

основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;

выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;

устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;

положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»; компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;

осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;

эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Выпускник научится:

принимать и сохранять учебную задачу;

учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);

оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

различать способ и результат действия;

вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;

самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные УУД

Выпускник научится:

осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
строить сообщения в устной и письменной форме;
осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
осуществлять синтез как составление целого из частей;
проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
устанавливать аналогии

Выпускник получит возможность научиться:

осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;

понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы; создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме; осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты; осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные УУД

Выпускник научится:

адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

допускать возможность существования у людей различных точек зрения,

в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

формулировать собственное мнение и позицию;

договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

задавать вопросы;

контролировать действия партнера;

использовать речь для регуляции своего действия;

адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;

учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;

с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;

осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;

адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Формирование ИКТ-компетентности обучающихся

Обучающиеся приобретут опыт работы с информационными объектами, в которых объединяются текст, наглядно-графические изображения, цифровые данные, неподвижные и движущиеся изображения, звук, ссылки и базы данных и которые могут передаваться как устно, так и с помощью телекоммуникационных технологий или размещаться в Интернете.

Они приобретут первичные навыки обработки и поиска информации при помощи средств ИКТ: научатся вводить различные виды информации в компьютер: текст, звук, изображение, цифровые данные; создавать, редактировать, сохранять и передавать медиасообщения.

Выпускники научатся оценивать потребность в дополнительной информации для решения учебных задач и самостоятельной познавательной деятельности; определять возможные источники ее получения; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Они научатся планировать, проектировать и моделировать процессы в простых учебных и практических ситуациях.

Предметные результаты :

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

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

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

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 с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их 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 масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- *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.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

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

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

Выпускник научиться в рамках Программы воспитания школы :

- устанавливать доверительные отношения с учителем и одноклассниками, способствующими активизации совместной деятельности;
- соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- анализировать получаемую на уроке социально значимую информацию, инициировать ее обсуждение, формулировать свое к ней отношение;
- приобретать опыт ведения конструктивного диалога и взаимодействия с другими обучающимися в ходе применяемых на уроке коллективных игр, групповой работы или работы в парах;
- приобретать социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи в ходе шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками;
- приобретать навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения в ходе исследовательской и проектной деятельности.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Пример: 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.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. 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.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплыwanie учебных дистанций: произвольным способом.

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

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

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

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

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 полупагаты 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, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными 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.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Тематическое планирование. Физическая культура. 1-4 класс

2 часа в неделю, всего 68 часов (66- в 1 классе)

Содержание учебного предмета, курса	Тематическое планирование	Кол-во часов/контрольных мер-ий				Характеристика деятельности обучающихся
		1 кл	2 кл	3 кл	4 кл	
Знания о физической культуре (в форме беседы)	Когда и как возникли физическая культура и спорт					Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными ФКиС. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунках. Называют виды соревнований, в которых они участвуют.
	Современные ОИ: Исторические сведения о развитии современных ОИ. Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика ОИ. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. ГТО и его роль для физического развития человека.					Объясняют смысл символики и ритуалов ОИ. Определяют цель возрождения ОИ. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов ОИ.
	Что такое ФК. Связь ФК с укреплением здоровья и влияние на развитие человека. Роль и значение занятий ФК и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы и социализации в обществе.					Раскрывают понятие «ФК» и анализируют ее положительное влияние на укрепление здоровья и развития человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учебе.
	Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка). Строение тела человека, основные формы движений.					Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений.
	Сердце и кровеносные сосуды. Работа сердечно – сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.					Устанавливают связь между развитием физ.качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий ФУ, катания на коньках, велосипеде, плавания, бега для укрепления сердца.

	Органы чувств. Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека.				Устанавливают связь между развитием физических качеств и органов чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений.
	Личная гигиена. Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья)				Учатся правильно выполнять правила личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы.
Способы физкультурной деятельности (в форме беседы на уроке)	Мозг и нервная система. Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. ЦНС. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции.				Получают представления о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему.
	Органы дыхания. Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий ФУ и спортом для улучшения работы легких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках.				Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания.
	Органы пищеварения. Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника.				Получают представление о работе органов пищеварения. Объясняют, почему вредно заниматься ФУ после принятия пищи.
	Пища и пищеварительные вещества. Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для получения энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи.				Узнают, какие вещества, необходимы для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Анализируют ответы своих сверстников. Объясняют важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи.
	Вода и питьевой режим. Питьевой режим при занятиях ФУ, во время тренировок и туристических походов.				Усваивают азы питьевого режима во время тренировок и походов. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы.
	Спортивная одежда и обувь.				Руководствуются правилами выбора обуви и

	Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом. Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.				формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Анализируют ответы своих сверстников. Оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий ФУ, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью.
	Первая помощь при травмах. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями.				Руководствуются правилами профилактики травматизма. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы.
	Общеразвивающие упражнения. ФУ, их влияние на физ. Развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Физ. нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС				Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физ. развития. Характеризовать показатели физической подготовки. Выявлять характер зависимости ЧСС от особенностей выполнения ФУ.
Физическое совершенствование <i>(в форме беседы)</i>	Закаливание. Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.				Устанавливают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур.
	Тренировка ума и характера. Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на самочувствие, и работоспособность человека. Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.				Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкульт-минток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня.
	Самоконтроль. Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой				Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и

	<p>деятельности.</p> <p>Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц.</p> <p>Приемы измерения пульса.</p> <p>Тестирование физических способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости.</p>					<p>физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Выполняют контрольные упр-я. Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.</p>
	<p>Самостоятельные игры и развлечения. Игры и развлечения в зимнее, летнее время года.</p> <p>Подвижные игры с элементами спортивных игр. Народные подвижные игры.</p>					<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p>
<p>Легкая атлетика – 102 ч</p>	<p><i>Овладение знаниями.</i> Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; длительный бег, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, ТБ на занятиях. Названия метательных сна-рядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.</p> <p><i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i></p> <p>Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в присяде, с преодолением 2–3 препятствий по разметкам.</p> <p><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i></p> <p>Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м, с</p>	24/4	26/7	26/7	26/7	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упр-я в ходьбе для развития координационных способностей. Включают упр-я в ходьбе в различные формы занятий по ФК.</p> <p>Описывают техники выполнения беговых упр-й, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упр-й.</p> <p>Применяют беговые упр-я для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по ЧСС</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых</p>

	<p>преодолением препятствий. Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5м, 3x10м. эстафеты с бегом на скорость.</p> <p><i>Совершенствование бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 3 – 4 мин (1 – 2 класс) и 5 – 8 мин (3 – 4 класс) , кросс по слабопересеченной местности до 1 км.</p> <p><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90, 180; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30см; с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания од-ной ногой через плоские препятствия; через веревочку с 3 -4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многократные прыжки на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см, с высоты до 40 см – 1-2 кл. и 60 см – 3- 4 кл., с места и с небольшого разбега, с доставанием предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многократные прыжки. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполосилы; с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90 – 120 и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); многоскоки.</p> <p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.</i> Игры с прыжками с использованием скакалки. Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.</p>				<p>упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. 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. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно – силовые и координационные способности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно – силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Включают беговые и прыжковые, метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
--	--	--	--	--	--

	<p>Преодоление естественных препятствий. Эстафеты с прыжками на одной ноге. <i>Овладение навыками метания, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 3- 4 м. –1- 2 кл. с и (1,5х 1,5м) с расстояния 4-5 м. в 3- 4 кл. Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед – вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4- 5 м в 1- 2 кл.х и 5-6 м в 3- 4 кл., на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед – вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед – вверх из того же и. п. на дальность.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег до 6 мин в 1- 2 кл. и 12 мин в 3- 4 кл. Соревнования на короткие дистанции до 30-60 м. Прыжковые упр-я на одной и на двух ногах. Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Броски больших и малых мячей на дальность и в цель.</p>					
<p>Гимнастика с основами акробатики – 72ч</p>	<p>Названия снарядов и гимнастических элементов, правила ТБ во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.</p> <p><i>Освоение ОРУ с предметами, развитие</i></p>	18	18	18	18	<p>Объясняют названия и на-значение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения ТБ. Осваивают комплексы упр-й утренней зарядки и лечебной ФК.</p>

	<p><i>координационных, силовых способностей и гибкости. ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом, обручем.</i></p> <p><i>Освоение акробатических упр-й и развитие координационных способностей.</i></p> <p>1 – 2 классы</p> <p>Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону.</p> <p>3 – 4 классы</p> <p>Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине. Кувырок вперед; перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.</p> <p><i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i></p> <p>1 – 2 классы</p> <p>Упр-я 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; упр-я в упоре лежа и стоя на коленях, в упоре на коне, бревне, гимнастической стенке.</p> <p>3 – 4 классы</p> <p>Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе. Поднимание ног в висе.</p> <p><i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i></p>				<p>Описывают состав и содержание ОРУ с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику гимнастических упр-й. Предупреждая появление ошибок и соблюдая ТБ. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упр-й, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают ТБ. Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждают появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и</p>
--	--	--	--	--	---

1 – 2 классы

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 и гимнастическую скамейку.

Лазанье по наклонной скамейке в упоре присеве, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одно-временным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно; лазанье по канату.

3 – 4 классы

Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня; перелезание через препятствия.

Освоение навыков опорных прыжков, развитие координационных, скоростно – силовых способностей.

1 – 2 классы

Перелезание через гимнастического коня.

3 – 4 классы

Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.

Освоение навыков равновесия.

1 – 2 классы

Стойка на носках, на одной ноге; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне на

соблюдают правила безопасности.

Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее.

Оказывают помощь сверстникам в освоении упр-й в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.

Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и бревне, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику выполнения, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.

Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и бревне.

Составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Описывают технику танце-вальных упр-й, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила ТБ. Описывают технику танцевальных упр-й и составляют комбинации из их числа.

Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танце-вальных упражнений.

Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.

Различают строевые команды.

Точно выполняют строевые приемы.

одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

3 – 4 классы

Ходьба приставным шагом; ходьба по бревну; повороты на носках и одной ноге; ходьба приставным шагом; приседание и переход в упор при-сев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене.

Освоение строевых упр-й.

1 – 2 классы

Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроения по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две.

3 – 4 классы

Команды «Шире шаг!», «Ча-ще шаг!», «Реже!», «на пер-вый – второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

<p>и спортивные игры</p> <p>–</p> <p>96 ч</p>	<p><i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве</i></p> <p>1 – 2 классы</p> <p>Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».</p> <p>3 – 4 классы</p> <p>Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Зима - лето».</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков прыжков, развитие скоростно – силовых способностей, ориентирование в пространстве.</i></p> <p>1 – 2 классы</p> <p>Подвижные игры «Прыгаю-щие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры».</p> <p>3 – 4 классы</p> <p>Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «По кочкам», «Удочка»</p> <p><i>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно – силовых способностей.</i></p> <p>1 – 4 классы Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».</p> <p><i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</i></p> <p>1 – 2 классы</p> <p>Ловля, передача, бросок и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Ведение мяча в движении по прямой.</p> <p>3 – 4 классы</p>	24	24	24	24	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно.</p> <p>Выявляют и устраняют типичные ошибки, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p>
---	--	----	----	----	----	--

	<p>Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Броски по воротам с 3- 4 м. и броски в цель. Ведение мяча с изменением на-правления и скорости. Подбрасывание и подача мяча, прием и передача в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола. <i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</i></p> <p style="text-align: center;">1 – 2 классы</p> <p>Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».</p> <p style="text-align: center;">3 – 4 классы</p> <p>Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Снайперы», «Быстро и точно», «Игры с ведением мяча». <i>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико – тактическими взаимодействиями</i></p> <p>Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини – баскетбол», «Мини – гандбол», «Мини – волейбол»</p>				
	<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.</p>				<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упр-й в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения</p>

	Гимнастика для глаз.					контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении упр-й на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упр-й дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
--	----------------------	--	--	--	--	---

