

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 им. И.Д.Бувальцева  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КОРЕНОВСКИЙ РАЙОН



УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета  
от 26.08 2015 года протокол №1  
Председатель Т.Е. Ворожцева

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО

### **ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

(указать предмет, курс, модуль)

уровень обучения (класс) **НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ, 1-4 КЛАССЫ**  
(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с указанием классов)

**количество часов** 405 часов

**уровень** базовый  
(базовый, профильный)

**Составитель:** Кобрина Л.В., учитель начальных классов  
первая категория

Программа разработана на основе:

- примерной программы по физической культуре (1-4класс), федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009 года) М: Издательство «Просвещение» 2010 г. Часть 2.
- авторской программы по физической культуре (1-4 классы) автор В.И. Лях, Москва «Просвещение» 2011 г.

## 2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе:

- примерной программы по физической культуре, М: Издательство «Просвещение» 2010г. Часть 2 федерального государственного стандарта общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ №373 от 6 октября 2009 года «ОБ утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования»);

- авторской программы по физической культуре (1-4 класс), автор В.И. Лях, Москва «Просвещение» 2011 г.;

- планируемых результатов освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования МОБУ СОШ № 1 имени И.Д.Бувальцева.;

- программы формирования универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования МОБУ СОШ № 1 имени И.Д.Бувальцева.

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

Учитывая эти особенности, **целью** примерной программы по физкультуре является 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, её 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.

Разделы примерной программы ФГОС	Разделы авторской программы			
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<b>Знания о физической культуре ( 12 ч)</b>	<b>Знания о физической культуре (3ч)</b>	<b>Знания о физической культуре ( 5 ч)</b>	<b>Знания о физической культуре(5 ч)</b>	<b>Знания о физической культуре(5 ч)</b>
Физическая культура ( 4 ч)	Физическая культура ( 1 ч)	Физическая культура( 2 ч)	Физическая культура( 2 ч)	Физическая культура( 1 ч)
Из истории физической культуры ( 4 ч)	Из истории физической культуры( 1 ч)	Из истории физической культуры( 2 ч)	Из истории физической культуры(1 ч)	Из истории физической культуры( 2 ч)
Физические упражнения ( 4 ч)	Физические упражнения(1ч)	Физические упражнения ( 1 ч)	Физические упражнения( 2 ч)	Физические упражнения( 2 ч)
<b>Способы физкультурной деятельности (12 ч)</b>	<b>Способы физкультурной деятельности(3ч)</b>	<b>Способы физкультурной деятельности(5ч)</b>	<b>Способы физкультурной деятельности(5ч)</b>	<b>Способы физкультурной деятельности(5ч)</b>
Самостоятельные занятия (4 ч)	Самостоятельные занятия( 1 ч)	Самостоятельные занятия( 2 ч)	Самостоятельные занятия( 2ч)	Самостоятельные занятия( 1 ч)
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (4 ч)	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью ( 1 ч)	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью ( 2 ч)	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью ( 1 ч)	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью ( 2 ч)
Самостоятельные игры и развлечения (4 ч)	Самостоятельные игры и развлечения ( 1ч)	Самостоятельные игры и развлечения(1 ч)	Самостоятельные игры и развлечения( 2 ч)	Самостоятельные игры и развлечения( 2 ч)
<b>Физическое совершенствование</b>	<b>Физическое совершенствован</b>	<b>Физическое совершенствован</b>	<b>Физическое совершенствован</b>	<b>Физическое совершенствован</b>

( 246 ч)	не ( 93 ч)	не ( 92 ч)	не ( 92 ч)	не ( 92 ч)
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность ( 8 ч)</i>	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность ( 4ч)</i>	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность (3ч)</i>	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность (3ч)</i>	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность ( 2ч)</i>
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность ( 238 ч)</i>	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность (89 ч)</i>	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность ( 89 ч)</i>	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность (89ч)</i>	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность (90ч)</i>
Гимнастика с основами акробатики ( 64 ч)	Гимнастика с основами акробатики (24ч)	Гимнастика с основами акробатики (24ч)	Гимнастика с основами акробатики (24ч)	Гимнастика с основами акробатики(24ч)
Лёгкая атлетика (50 ч)	Лёгкая атлетика (19ч)	Лёгкая атлетика (18ч)	Лёгкая атлетика (19ч)	Лёгкая атлетика (19ч)
Лыжные гонки ( 48 ч)	Подвижные и спортивные игры (20+18ч)	Подвижные и спортивные игры (20+18ч)	Подвижные и спортивные игры (20 +18ч)	Подвижные и спортивные игры (21 + 18ч)
Плавание ( 22 ч)	Кроссовая подготовка(8 ч)	Кроссовая подготовка(9 ч)	Кроссовая подготовка( 8 ч)	Кроссовая подготовка( 8 ч)
Подвижные и спортивные игры ( 54 ч)	Подвижные и спортивные игры ( 8 ч)	Подвижные и спортивные игры ( 9 ч)	Подвижные и спортивные игры ( 8 ч)	Подвижные и спортивные игры ( 8 ч)
	<b>99 ч</b>	<b>102 ч</b>	<b>102ч</b>	<b>102 ч</b>
<b>Всего 270 часов</b>	<b>Всего 405 часов</b>			

Примечание: из раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность» убирается тема «Лыжные гонки» (48 часов) в связи с региональными особенностями и «Плавание» (22 часа) в связи с особенностями образовательного учреждения. Раздел «Лыжные гонки» заменяется разделом «Подвижные и спортивные игры», а раздел «Плавание» - кроссовой подготовкой. В связи с тем, что по учебному плану 3 часа физкультуры в неделю, то в рабочей программе количество часов увеличено по каждому разделу пропорционально.

**Таблица тематического распределения количества часов:**

N п\п	Раздел, тема	Примерн ая програм ма (кол-во часов)	Рабочая програм ма (кол-во часов)	Количество часов, класс			
				1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
		В процессе урока					
1.	Знания о физической культуре	12	18	3	5	5	5
1.1	Физическая культура	4	6	1	2	2	1
1.2.	Из истории физической культуры	4	6	1	2	1	2
1.3.	Физические упражнения	4	6	1	1	2	2
		В процессе урока					
2.	Способы физкультурной деятельности	12	18	3	5	5	5
2.1.	Самостоятельные занятия	4	6	1	2	2	1
2.2.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	4	6	1	2	1	2
2.3.	Самостоятельные игры и развлечения	4	6	1	1	2	2
		В процессе урока					

<b>3.</b>	<b>Физическое совершенствовани е</b>	<b>246</b>	<b>369</b>	<b>93</b>	<b>92</b>	<b>92</b>	<b>92</b>
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	8	12	4	3	3	2
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	238	357	89	89	89	90
3.2.1	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	64	96	24	24	24	24
3.2.2	<i>Легкая атлетика</i>	50	75	19	18	19	19
3.2.3.	<i>Подвижные и спортивные игры</i>	54 + 48	81 + 72	20+18	20+18	20+18	21+18
3.2.4	<i>Кроссовая подготовка</i>	22	33	8	9	8	8
	<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>405</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

### **3.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.**

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

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

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

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

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина основаны на:

- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

#### **4. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

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

#### **5. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

**«Одним из результатов обучения физической культуры является осмысление и интериоризация (присвоения) учащимися системы ценностей.**

Ценность добра – осознание себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, в том числе с помощью языка; осознание постулатов нравственной жизни (будь милосерден, поступай так, как ты хотел бы, чтобы поступали с тобой).

Ценность общения – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира. Любовь к природе – это и бережное отношение к ней как среде обитания человека и переживание чувства её красоты, гармонии, совершенства. Воспитание любви и бережного отношения к природе через работу над текстами художественных и научно-

популярных произведений литературы, включенных в учебники русского языка.

Ценность красоты и гармонии – осознание красоты и гармоничности русского языка, его выразительных возможностей.

Ценность истины – осознание ценности научного познания как части культуры человечества, проникновения в суть языковых явлений, понимания закономерностей, лежащих в их основе; приоритета знания, установления истины, самого познания как ценности.

Ценность семьи – понимание важности семьи в жизни человека; осознание своих корней; формирование эмоционально-позитивного отношения к семье, близким, взаимной ответственности, уважение к старшим, их нравственным идеалам.

Ценность труда и творчества – осознание роли труда в жизни человека, развитие организованности, целеустремлённости, ответственности, самостоятельности, ценностного отношения к труду в целом и к литературному труду, творчеству.

Ценность гражданственности и патриотизма – осознание себя как члена общества, народа, представителя страны, государства; чувство ответственности за настоящее и будущее своего языка; интерес к своей стране: её истории, языку, культуре, её жизни и её народу.

Ценность человечества – осознание себя не только гражданином России, но и частью мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество, толерантность, уважение к многообразию иных культур и языков».

- ♦ В результате обучения выпускники начальной школы начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики. Они начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге. Они узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- ♦ Выпускники освоят простейшие навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, подвижных игр в помещении и на открытом воздухе. Они научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование, освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий. Они научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической



нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений.

- ◆ Выпускники научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения. Они приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации.
- ◆ Выпускники будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств. Они освоют навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол. В процессе игровой и соревновательной деятельности они будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

## **6. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОНКРЕТНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

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

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её целей;
- 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.

### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

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

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

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

<b>УЧЕНИК НАУЧИТСЯ</b>	<b>УЧЕНИК ПОЛУЧИТ ВОЗМОЖНОСТЬ НАУЧИТЬСЯ</b>
<b>1 КЛАСС</b>	
<b>Знания о физической культуре</b>	
Различать и выполнять способы передвижения человека.	<i>Применять основные способы передвижения человека в зависимости от ситуации.</i>
Понимать значение занятий физической культурой и спортом для укрепления здоровья.	<i>Понимать цели и задачи проведения соревнований.</i>
Ориентироваться в понятиях «Физические упражнения», «физические качества». Различать физические упражнения по воздействию на физическое развитие и развитие физических качеств.	<i>Характеризовать роль физических упражнений для развития основных систем организма.</i>
<b>Способы физкультурной деятельности</b>	
Понимать роль и значение режима дня для сохранения и укрепления здоровья. Приобретут навыки в составлении комплексов и выполнении оздоровительных занятий в соответствии с изученными правилами.	<i>Планировать индивидуальный режим дня с учетом своей учебной и внешкольной занятости. Записывать в тетрадь по физической культуре режим дня, комплексы утренней зарядки, физкультминуток.</i>
Измерять индивидуальные показатели физического развития (рост, масса тела)	<i>Понять зависимость показателей физического развития от индивидуальных показателей длины и массы тела.</i>
Организовывать и проводить подвижные игры на спортивных площадках, соблюдая правила взаимодействия с игроками в игровой деятельности.	<i>Организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе, учитывая время года.</i>
<b>Физическое совершенствование</b>	
Характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз для развития основных систем организма. Самостоятельно выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.	<i>Записывать в тетрадь по физической культуре комплексы общеразвивающих упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.</i>
Самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	<i>Записывать в тетрадь по физической культуре комплексы общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий дыхательной гимнастикой и гимнастикой для глаз.</i>

Выполнять организующие приемы и строевые команды	<i>Ориентироваться в строевых командах</i>
Описывать и осваивать технику разучиваемых акробатических упражнений.	<i>Различать правильную технику выполнения акробатических упражнений</i>
Описывать и выполнять гимнастические упражнения на снарядах.	<i>Различать правильную технику выполнения гимнастических упражнений на снарядах.</i>
Описывать технику и выполнять гимнастические упражнения прикладной направленности при передвижении по гимнастической стенке	<i>Различать правильную технику выполнения гимнастических упражнений при передвижении по гимнастической стенке</i>
Описывать технику беговых упражнений. Выполнять беговые легкоатлетические упражнения (бег с изменяющимся направлением движения)	<i>Различать правильную технику выполнения беговых упражнений.</i>
Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений.	<i>Различать правильную технику выполнения прыжковых упражнений</i>
Взаимодействовать в парах и группах при разучивании бросков большого(0,5кг) набивного мяча	<i>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения бросков большого (0,5 кг) набивного мяча.</i>
Описывать технику и выполнять метание малого мяча в вертикальную цель.	<i>Различать правильную технику метания малого мяча в вертикальную цель.</i>
Выполнять игровые задания, составляющие содержание подвижных игр	<i>Излагать условия проведения и правила подвижных игр.</i>
Описывать и выполнять разучиваемые технические действия из спортивных игр.	<i>Различать правильные технические действия из спортивных игр.</i>
выполнять общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта; упражнения на развитие физических качеств.	
<b>2 КЛАСС</b>	
<b>Знания о физической культуре</b>	
Раскрывать понятие «физическая культура». Знать значение уроков физической культуры, подвижных и спортивных игр для укрепления здоровья человека.	
Понимать значение олимпийского движения.	<i>Понимать и раскрывать значение лозунга: «О спорт - ты мир!».</i>
Давать характеристику основным физическим качествам (силе, скорости, выносливости).	<i>Ориентироваться и различать между собой основные физические качества.</i>
Способы физкультурной деятельности	
Характеризовать роль и значение простейших закаливающих процедур для развития основных систем организма.	<i>Поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур, прогулок на свежем воздухе.</i>
Измерять и сравнивать показатели индивидуального физического развития (рост, масса тела) со стандартными значениями.	<i>Записывать в тетрадь по физической культуре результаты систематических наблюдений за динамикой основных показателей физического развития</i>
<b>Способы физкультурной деятельности</b>	

Характеризовать роль и значение простейших закаливающих процедур для развития основных систем организма.	<i>Поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур, прогулок на свежем воздухе.</i>
Измерять и сравнивать показатели индивидуального физического развития (рост, масса тела) со стандартными значениями.	<i>Записывать в тетрадь по физической культуре результаты систематических наблюдений за динамикой основных показателей физического развития</i>
Организовывать и проводить подвижные игры на спортивных площадках, соблюдая правила взаимодействия с игроками в игровой деятельности.	<i>Организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе, учитывая погодные условия.</i>
<b>Физическое совершенствование</b>	
Характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз для развития основных систем организма. Самостоятельно выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.	<i>Записывать в тетрадь по физической культуре комплексы общеразвивающих упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.</i>
Самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	<i>Записывать в тетрадь по физической культуре комплексы обще-развивающих упражнений для индивидуальных занятий дыхательной гимнастикой и гимнастикой для глаз.</i>
Различать и выполнять организующие приемы и строевые команды: «Равняйся!», «Смирно!»	
Взаимодействовать в парах и группах при разучивании техники акробатических упражнений (упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки вперед и назад; стойка на лопатках; гимнастический мост), соблюдая правила техники безопасности.	<i>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</i>
Взаимодействовать в парах и группах при разучивании техники гимнастических упражнений на снарядах, соблюдая правила техники безопасности.	<i>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений на снарядах.</i>
Взаимодействовать в парах и группах при разучивании техники гимнастических упражнений прикладной направленности, соблюдая правила техники безопасности.	<i>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</i>
Взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений, соблюдая правила техники безопасности. Выполнять беговые легкоатлетические упражнения (бег из разных исходных положений).	<i>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</i>
Взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений, соблюдая правила техники	<i>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</i>

безопасности.	
Взаимодействовать в парах и группах при разучивании бросков большого (0,5 кг) набивного мяча на дальность, соблюдая правила техники безопасности	<i>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения бросков большого (0,5 кг) набивного мяча на дальность.</i>
Взаимодействовать в парах и группах при разучивании метания малого мяча на дальность, соблюдая правила техники безопасности	<i>Различать правильную технику метания малого мяча на дальность.</i>
Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх, соблюдая правила техники безопасности.	<i>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</i>
Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр, соблюдая правила техники безопасности.	<i>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</i>
Выполнять обще-развивающие упражнения из базовых видов спорта; упражнения на развитие физических качеств.	
<b>3 КЛАСС</b>	
<b>Знания о физической культуре</b>	
Организовывать места занятий физическими упражнениями и подбор инвентаря.	<i>Знать отличие требований к местам занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.</i>
Понимать положительное влияние занятий физической культурой на личностное и социальное развитие.	<i>Понимать влияние соревнований на отношения между странами.</i>
Ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» и «физическое развитие».	<i>Понимать значение физических упражнений для физического развития и физической подготовленности</i>
<b>Способы физкультурной деятельности</b>	
Составлять и выполнять простейшие комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	<i>Поймут необходимость и смысл выполнения простейших комплексов упражнений для формирования и сохранения правильной осанки и оптимального телосложения.</i>
Измерять и сравнивать показатели физической подготовленности (силы, быстроты, выносливости, гибкости) со стандартными значениями.	<i>Записывать в тетрадь по физической культуре результаты систематических наблюдений за динамикой основных показателей физической подготовленности</i>
Организовывать и проводить подвижные игры с элементами спортивных игр в спортивных залах, соблюдая правила взаимодействия с игроками.	<i>Организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха в помещении, в местах рекреации</i>
<b>Физическое совершенствование</b>	
Самостоятельно выполнять комплексы физических упражнений по профилактике коррекции нарушений осанки.	<i>Записывать в тетрадь по физической культуре комплексы общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий по</i>

	<i>профилактике коррекции нарушений осанки.</i>
Самостоятельно выполнять комплексы физических упражнений на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации)	<i>Отбирать и записывать в тетрадь по физической культуре физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.</i>
Выполнять организующие приемы и строевые команды: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	
Выполнять упражнения в акробатической комбинации (прыжки, перевороты, стойки, мосты). Проявлять качества силы, координации и гибкости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	<i>Проявлять индивидуальные координационные способности при выполнении акробатической комбинации</i>
Выполнять упражнения в гимнастической комбинации на спортивных снарядах (перекладина, брус, козел). Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.	<i>Проявлять индивидуальные координационные способности при выполнении гимнастической комбинации на спортивных снарядах.</i>
Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности (преодоление полосы препятствий с элементами перелезания, переползания)	<i>Проявлять индивидуальные координационные способности при выполнении упражнений прикладной направленности.</i>
Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять беговые легкоатлетические упражнения (бег с прыжками и с ускорением)	<i>Осуществлять самоконтроль за технически правильным выполнением беговых упражнений.</i>
Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений: на одной ноге, двух ногах, с продвижением; в длину и высоту; прыжки со скакалкой, спрыгивание и запрыгивание;	<i>Осуществлять самоконтроль за технически правильным выполнением прыжковых упражнений.</i>
Проявлять качества силы и координации при выполнении бросков большого (1кг) набивного мяча разными способами.	<i>Осуществлять самоконтроль за технически правильным выполнением бросков большого (1кг) набивного мяча разными способами,</i>
Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча в вертикальную цель и на дальность	<i>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения метания малого мяча в вертикальную цель и на дальность</i>
Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр на материале гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики	<i>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</i>
Выполнять технические действия из спортивных игр (на материале футбола: ведение мяча и удар по катящемуся мячу; баскетбола: ведение мяча, броски мяча в	<i>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Научится принимать участие и проявлять себя в коллективной деятельности.</i>

корзину; волейбола: прием и передача мяча).	
Выполнять общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта; упражнения на развитие физических качеств.	<i>Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке</i>
<b>4 КЛАСС</b>	
<b>Знания о физической культуре</b>	
<p>ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;</li> <li>• ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;</li> <li>• организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</li> <li>• характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</li> </ul>
<b>Способы физкультурной деятельности</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;</li> <li>• организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;</li> <li>• измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> <li>• целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</li> <li>• выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</li> </ul>



систематические наблюдения за их динамикой.	
<b>Физическое совершенствование</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</li> <li>• выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;</li> <li>• выполнять организующие строевые команды и приёмы;</li> <li>• выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</li> <li>• выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);</li> <li>• выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);</li> <li>• выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</i></li> <li>• <i>выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</i></li> <li>• <i>играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;</i></li> <li>• <i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</i></li> </ul>

## 7. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

### Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

## **Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

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

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

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа 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 виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом 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.

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

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

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

**Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

## УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

### 1класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в лбом	Коснуться лбом	Коснуться ладонями	Коснуться пальцами	Коснуться лбом	Коснуться ладонями	Коснуться пальцами

коленях	колен	пола	пола	колен	пола	пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

## 2 класс

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

## 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125

места, см						
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

#### 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

### КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя

количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

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

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

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

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

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

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

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

## **ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ**

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ:** проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Нормативы			2 класс			3 класс			4 класс		
			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8

2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+ " - без учета времени)	М	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		Д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	М							9,0	9,6	10,5
		Д							9,5	10,2	10,8

4	Прыжок в длину с места (см)	М	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		Д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	М	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		Д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	М	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		Д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
7	Отжимания (кол- во раз)	М	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		Д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	М	3	2	1	4	3	2	6	4	3
9	Метание т/м (м)	М	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		Д	12	10	8	15	12	10	18	15	12

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	Д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		М	28	26	24	30	28	26	33	30	28

11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38

**ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ:** проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

## 8. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.

Содержание курса	Тематическое планирование	Кол-во часов				
		1 кл	2 кл	3 кл	4 кл	
Знания о физической культуре (18 ч)		3	5	5	5	Характеристика деятельности учащихся
Физическая культура (6 ч)		1	2	2	1	
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Понятие о физической культуре.  Основные способы передвижения человека.  Профилактика травматизма					Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий
Из истории физической культуры (6 ч.)		1	2	1	2	
История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Исторические сведения из истории развития современных Олимпийских игр (летних и зимних) Роль Пьера де Кубертена в становлении Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта.	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Зарождение физической					Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека



	культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII - XIX вв					
<b>Физические упражнения (6 ч)</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений	Представление о физических упражнениях. Представление о физических качествах. Общее представление о физическом развитии. Общее представление о физической подготовке. Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений					<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). <b>Характеризовать</b> показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки. <b>Выявлять</b> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений..

<b>Способы физкультурной деятельности (18 ч)</b>		<b>3</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	
<b>Самостоятельные занятия (6 ч)</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	
Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств	Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств.					<b>Составлять</b> индивидуальный режим дня. <b>Отбирать и составлять</b> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. <b>Оценивать</b> своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. <b>Составлять</b> комплексы упражнений для формирования правильной осанки. <b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости
<b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (6 ч)</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	

ч)						
Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений.					<b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. <b>Измерять</b> показатели развития физических качеств. <b>Измерять</b> (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.
<b>Самостоятельные игры и развлечения (6 ч)</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр Народные подвижные игры					<b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности. <b>Организовывать и проводить</b> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
<b>Физическое совершенствование (369ч)</b>		<b>93</b>	<b>92</b>	<b>92</b>	<b>92</b>	
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (12ч)</b>		<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (357 ч)</b>		<b>89</b>	<b>89</b>	<b>89</b>	<b>90</b>	
<b>Гимнастика с основами акробатики (96ч)</b>		<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	
Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	Движения и передвижения строем.					<b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений. <b>Различать и выполнять</b> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой! ».
Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор	Акробатика.					<b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки

на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд					по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости
Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке	Снарядная гимнастика Прикладная гимнастика				Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности

<b>Лёгкая атлетика (75 ч)</b>		<b>19</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	
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.-	Беговая подготовка					Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений
Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту, спрыгивание и	Прыжковая подготовка.					Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых

запрыгивание; прыжки со скакалкой.					упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	Броски большого мяча.				Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность	Метание малого мяча				Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча
<b>Подвижные и спортивные игры (81 +72 ч)</b>		<b>20 +18</b>	<b>20 +18</b>	<b>20 +18</b>	<b>21+ 18</b>
На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	Подвижные игры.				Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать

					технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале бола. баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	Спортивные игры.				Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	Общефизическая подготовка. Оздоровительные формы занятий. Развитие физических качеств. Профилактика утомления				Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества <b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятия. <b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития основных физических качеств. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на

						развитие физических качеств. <b>Осваивать</b> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз
<b>Кроссовая подготовка(33 ч)</b>		<b>8</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	
Правила поведения и техники безопасности на уроках кроссовой подготовки; Правила профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи; Типичные ошибки при освоении элементов тактики соревнований по кроссу; Основные ошибки при освоении техники кроссового бега(в чередовании с ходьбой, в равномерном и переменном темпе, медленного); Основные ошибки при освоении техники кросса (переменного, длительного, в соревновательном темпе, с учетом времени); Игровые упражнения для развития выносливости в беге, подвижные и спортивные игры; Основные правила соревнований.	Общефизическая подготовка. Оздоровительные формы занятий. Развитие физических качеств. Профилактика утомления					<b>Соблюдать</b> правила безопасности и профилактики травматизма на уроках кроссовой подготовки; <b>Выполнять</b> медленный бег до 15 минут <b>Выполнять</b> полосу препятствий <b>Выполнять</b> прыжки через скакалку в течении 1 минуты <b>Уметь составить</b> комплекс упражнений на развитие физических качеств <b>Проводить</b> подвижные игры на развитие выносливости

## 9.ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
<b>1.Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 1-4 класс	Д
1.3	Рабочие программы по физической культуре.	Д
1.4	Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В.И.Ляха <i>В.И.Лях.</i> Физическая культура 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. <i>Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов</i> Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика	К

	(Серия «Работаем над новым стандартом») <i>Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов</i> Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы 1-4 классы	
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
1.6	Методические издания по физической культуре.	Д
<b>2. Демонстрационные учебные пособия.</b>		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д
2.2	Плакаты методические	Д
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.	Д
<b>3. Экранно-звуковые пособия</b>		
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д
3.2	Аудиозаписи	Д
<b>4. Технические средства обучения</b>		
4.1	Компьютер	Д
4.2	Принтер лазерный	Д
<b>5. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование.</b>		
5.1	Стенка гимнастическая	Г
5.2	Бревно гимнастическое напольное	Г
5.3	Бревно гимнастическое высокое	Г
5.4	Козёл гимнастический	Г
5.5	Конь гимнастический	Г
5.6	Перекладина гимнастическая	Г
5.7	Канат для лазания с механическим креплением	Г
5.8	Мост гимнастический подкидной	Г
5.9	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г
5.10	Скамья атлетическая наклонная	Г
5.11	Гантели наборные	Г
5.12	Маты гимнастические5.13	Г
5.13	Мяч набивной ( 1кг, 2 кг)	Г
5.14	Мяч малый (теннисный)	Г
5.15	Скакалка гимнастическая	Г
5.16	Палка гимнастическая	Г
5.17	Обруч гимнастический	Г
5.18	Секундомер	Д
<i>Лёгкая атлетика.</i>		
5.19	Планка для прыжков в высоту	Д
5.20	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.21	Флажки разметочные на опоре	Г
5.22	Рулетка разметочная ( 10м, 50м)	Д
5.23	Номера нагрудные	Г
<i>Подвижные и спортивные игры</i>		
5.24	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д
5.25	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г

5.26	Мячи баскетбольные для мини игры	Г
5.27	Сетка для переноски и хранения мячей	Д
5.28	Жилетки игровые с номерами	Г
5.29	Стойки волейбольные универсальные	Д
5.30	Сетка волейбольная	Д
5.31	Мячи волейбольные	Г
5.32	Ворота для мини футбола	Д
5.33	Сетка для ворот мини футбола	Д
5.34	Мячи футбольные	Г
5.35	Номера нагрудные	Г
5.36	Ворота для ручного мяча	Д
5.37	Компрессор для накачивания мячей	Д
	<i>Туризм</i>	
5.38	Палатки туристические	Г
5.39	Рюкзаки туристические	Г
5.40	Комплект туристический бивуачный	Д
	<i>Средства первой помощи.</i>	
5.41	Аптечка медицинская	Д
	<b>6. Спортивные залы (кабинеты)</b>	
6.1	Спортивный зал игровой	2
6.2	Кабинет учителя	1
6.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	3

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
методического объединения  
учителей, преподающих предметы  
социальной направленности  
МОБУ СОШ № 1 имени И.Д.  
Бувальцева МО Кореновский  
район  
от 24 августа 2015 года № 1

\_\_\_\_\_  
подпись руководителя МО Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР  
  
подпись В.В. Донская  
Ф.И.О.  
25 августа 2015 года



