

Муниципальное образование город Краснодар
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар гимназия № 44

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 31.08.2015 года _____ протокол № 1
Председатель _____ Н. В. Земскова
подпись руководителя ОУ _____ Ф.И.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По _____ физической культуре

(указать предмет, курс, модуль)

Уровень образования (класс) начальное общее образование 1-4классы

(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с указанием классов)

Количество часов 405

Учитель _____ Трофименко Марина Юрьевна _____

Программа разработана на основе
авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура» 1-4 классы
М.: Просвещение, 2012 г.

(указать программу/программы, издательство, год издания)

1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе:

- примерной программы (распределение часов на прохождение разделов программы) по физической культуре,

- авторской программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников» В.И. Лях. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организация/ В.И. Лях.- 2-е изд.- М.: Просвещение, 2011.

- требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования по физической культуре от 6 октября 2009г. № 373.

С учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
 - О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

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

Учитывая эти особенности, целью программы по физической культуре 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;

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

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

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.

Задачами введения в программу ВФСК «ГТО» являются:

- увеличение числа учащихся, систематически занимающихся физической культурой, повышение уровня физической подготовленности школьников
- формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическим самосовершенствованием и ведение здорового образа жизни
- выполнение учащимися Краснодарского края видов испытаний, предусмотренных нормативно – тестирующей частью Комплекса.
- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско – юношеского, школьного спорта в образовательных организациях, в том числе путём проведения различных мероприятий, конкурсов, посвящённых ГТО.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

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

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

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

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

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

Для прохождения программы в учебном процессе используется учебник: В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 класс.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2013. Он позволяет учащимся работать самостоятельно и совместно с преподавателем. Это решает такие глобальные задачи, как формирование здорового образа жизни и развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

В авторской программе В.И. Ляха отсутствует распределение времени на прохождения разделов программы. В связи с этим часы на прохождения программы были распределены с учетом их распределения в примерной программе по физической культуре и на основании методических рекомендаций о введении третьего часа в недельный объем физической нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации.

Из рабочей программы по сравнению с авторской исключены такие разделы как «Лыжные гонки» и «Плавание». Это связано с тем, что Краснодарский край относится к бесснежным регионам РФ, а в школе отсутствует плавательный бассейн. Эти разделы программы на основании

рекомендации примерной и авторской программ перераспределены между разделами: «Легкая атлетика» - 54 часа и «Гимнастика с основами акробатики» - 16 часов.

Время вариативной части примерной программы (135 часов с 1-4 классы) распределено на изучение разделов: «Подвижные и спортивные игры» - 98 часов и «Легкая атлетика» - 37 часов. Распределение часов программного материала таким образом отвечает методическим рекомендациям автора программы, а также рекомендациям о введении третьего часа физической культуры.

Увеличение количество времени на прохождение раздела «Подвижные и спортивные игры» обусловлено традициями школы по культивированию таких спортивных игр как баскетбол и волейбол, а увеличение часов на изучение раздела «Легкая атлетика» связано с климатическими особенностями Краснодарского края. Содержание этих разделов расширено и углублено по сравнению с авторской программой.

Программный материал усложняется по разделам на каждый году обучения за счет введения более сложных элементов на базе ранее пройденных

Все изменения связанные с перераспределением часов отражены в таблице распределения учебного времени на виды программного материала.

2. Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

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.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа рассчитана на 405 часов в год с 1 по 4 класс из расчёта три часа в неделю: в 1 классе — 99ч, во 2 классе — 102ч, в 3 классе — 102ч, в 4 классе — 102ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Учащийся должен знать и иметь представление:

- об особенностях **зарождения физической культуры**, истории первых **Олимпийских игр**, имена олимпийских чемпионов современности;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью;
- о физических качествах и общих правилах и способах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки и поддержания достойного и опрятного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;
- **ГТО** – история возникновения комплекса; Современные требования комплекса: ступени; нормативы, соответствующие возрастной ступени.

Уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- осуществлять индивидуальные и групповые упражнения с мячом, выполнять специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники (**футбол, баскетбол**).
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- - расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов **ГТО**.
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
 - уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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.

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, доброжелательности 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).
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

6. Содержание учебного предмета

Распределение учебного времени на виды программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Примерная программа (1-4 класс)	Количество часов (уроков)				
			рабочая программа				всего
			классы				
1	2	3	4				
1	Знания о физической культуре	12	3	3	3	3	12
2	Способы физкультурной деятельности	12	3	3	3	3	12
3	Физическое совершенство	246	93	96	96	96	381
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	8	2	2	2	2	8
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	238	91	94	94	94	373
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики	64	20	20	20	20	80
3.2.2	Легкая атлетика	50	33	36	36	36	141
3.2.3	Лыжные гонки	48	-	-	-	-	-
3.2.4	Плавание	22	-	-	-	-	-
3.2.5	Подвижные и спортивные игры	54	38	38	38	38	152
4.	Вариативная часть	135					
всего		405	99	102	102	102	405

Знания о физической культуре

Физическая культура (4 часа). 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 (4 часа). История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения (4 часа). 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 (4 часа). 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 (4 часа). Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения (4 часа). Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (8 часов)

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 (80 часов). 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 обратно 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 (141 час). *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.

Подвижные и спортивные игры (152 часа). *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

На материале спортивных игр.

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.

7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

Тематическое планирование 1 класс (99 часов в год)

<i>Тематическое планирование</i>	<i>часы</i>	<i>Характеристика видов деятельности учащихся</i>
Знания о физической культуре (3 часа)		
<p>Что такое физическая культура</p>	1	<p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе.</p>
<p>Когда и как возникла физическая культура Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).</p>	1	<p>Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют</p>
<p>Твой организм (основные части тела человека, внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. <i>Игра</i> «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни.</p>	1	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»</p>
Способы физкультурной деятельности (3 часа)		
<p>Тренировка ума и характера. Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям</p>	1	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя».</p>

физическими упражнениями.		
Самостоятельное наблюдение за физической подготовленностью.	1	Измеряют показатели развития физических качеств, оценивают их по таблицам.
Подвижные игры для спортивных площадок.	1	Осваивают новые подвижные игры. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности.
Физическое совершенствование		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)		
Комплексы физических упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.	1	Отбирают и составляют комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток
Гимнастика для глаз. Органы чувств.	1	Осваивают навыки по самостоятельному выполнению гимнастики для глаз. Получают представление о работе органов чувств.
Спортивно-оздоровительная деятельность (91 час)		
Гимнастика с основами акробатики (Бодрость, грация, координация)	20	
Строевые упражнения <i>Освоение строевых упражнений</i> Техника безопасности. Основная стойка, построение в колонну по одному, в шеренгу. Команды «Шагом марш!», «Класс стой!». Повороты направо, налево. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Построение в круг. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; из колонны по одному в колонну по два. Повороты на месте.	6	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Осваивают универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений
Общеразвивающие упражнения <i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, развитие координационных способностей, силы, гибкости, а также правильной осанки</i> Общеразвивающие упражнения. Основные положения и движения рук, ног, туловища и головы.	2	Осваивают состав и содержание общеразвивающих упражнений и составляют комбинацию из числа изученных
Танцевальные упражнения. Равновесие <i>Освоение навыков равновесия и танцевальных упражнений и развитие координационных способностей</i> Стойка на носках, на одной ноге; на одной и двух ногах с закрытыми глазами. Ходьба по гимнастической скамейке; по рейке гимнастической скамейки. Перешагивание через мячи. Повороты на 90°. Воспроизведение поз по показу и словесному описанию. Статические упражнения.	5	Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке, танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоение новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки

<p>Акробатические упражнения <i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i> Гигиенические требования к одежде и обуви. Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты в группировке, лежа на животе из упора стоя на коленях Стойка на лопатках согнув ноги, из стойки на лопатках перекат вперед в упор присев.</p>	3	<p>Описывают технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах по разучиванию акробатических упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p>
<p>Прикладная гимнастика <i>Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i> Лазание по гимнастической стенке; по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения на переключение внимания. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку; через гимнастического коня.</p>	4	<p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании. Оказывают помощь сверстникам в выполнении упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности</p>
<p>Легкая атлетика (Бег, ходьба, прыжки, метания)</p>	33	
<p>Ходьба <i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей</i> Техника безопасности. Ходьба под счет, по разметке; обычная, на пятках, на носках, в полуприсяде, с различными положениями рук.</p>	2	<p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы.</p>
<p>Беговые упражнения <i>Освоение и совершенствование навыков бега развитие скоростных и координационных способностей</i> Понятие «короткая дистанция». Высокий старт. Бег обычный; с ускорением от 10 до 15 м; в чередовании с ходьбой; с изменением направления движения по указанию учителя; с изменением направления, «змейкой»; с изменением направления, ритма и темпа. Беговые упражнения. Челночный бег 3x5, 3x10 м. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров». Эстафеты с бегом на скорость.</p>	9	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в беге и ходьбе. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Усваивают основные понятия и термины в беге. Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения беговых упражнений.</p>
<p>Броски. Метание <i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Названия метательных снарядов</p>	3	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывать технику бросков</p>

<p>Метание малого мяча на дальность, из положения стоя грудью по направлению метания; с места в цель с расстояния 4-5 м. Броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх.</p>		<p>набивного мяча. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>
<p>Прыжковые упражнения <i>Освоение и закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Названия прыжкового инвентаря. Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; в длину с места; с продвижением вперед на одной и двух ногах; через длинную неподвижную и вращающуюся скакалку; через набивные мячи, верёвочку с 3—4 шагов; с высоты до 40 см; в высоту с 3-4 шагов разбега; по разметкам на одной и двух ногах. Многократные прыжки на первой и левой ноге. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения, в парах. Преодоление естественных препятствий</p>	10	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей</p>
<p>Кроссовая подготовка. <i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости</i> Понятие «бег на выносливость». Бег в чередовании с ходьбой от 5 до 10 мин. Равномерный, медленный бег до 7 мин. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. 6-ти минутный бег.</p>	9	<p>Проявлять выносливость при выполнении равномерного бега. Соблюдать технику безопасности. Осваивать технику длительного и кроссового бега. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС</p>
<p>Подвижные и спортивные игры (Играем все!)</p>	38	
<p>Подвижные игры с бегом <i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей и способностей к ориентированию в пространстве</i> Техника безопасности. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».</p>	3	<p>Соблюдают правила техники безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p>
<p>Подвижные игры с прыжками <i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках развитие скоростных способностей, ориентирование в пространстве</i> Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». Игры и эстафеты с прыжками на одной и двух ногах.</p>	4	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры.</p>

<p>Подвижные игры с метаниями <i>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей</i> Подвижные игры «Точный расчет», «Метко в цель», «Кто дальше бросит». Эстафеты и игры с бросками на дальность и точность.</p>	4	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p>
<p>Подвижные игры на материале гимнастики <i>Закрепление и совершенствование навыков общеразвивающих упражнений, организующих приемов и развитие способностей к ориентированию в пространстве</i> Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Класс, стройся!»</p>	3	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p>
<p>Упражнения с мячами <i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча</i> Ловля и передача мяча на месте и в шаге в парах, в движении. Передача мячей в колоннах. Подбрасывание мяча над собой и ловля, стоя на месте. Подбрасывание мяча вверх и ловля в движении. Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой в шаге, беге. Броски в цель правой и левой рукой (мишень, обруч, кольцо, щит). Бросок мяча на месте (мяч у груди, мяч сзади за головой). Броски в стену теннисного мяча из различных исходных положений, в максимальном темпе. Броски мяча в парах из-за головы в пол двумя руками.</p>	14	<p>Соблюдают правила техники безопасности. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют упражнения с мячами для развития координационных и кондиционных способностей. Используют подвижные игры для активного отдыха. Осваивают элементарные игровые приемы Соблюдают правила техники безопасности.</p>
<p>Подвижные игры с мячами <i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Попади в обруч», «Школа мяча», «Играй, играй мяч не теряй», «Мяч в корзину». Игры и эстафеты с бросками в цель, ловлей, передачей и ведением мяча, с большими и малыми мячами.</p>	10	<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Соблюдают правила техники безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха.</p>

<i>Тематическое планирование</i>	<i>часы</i>	<i>Характеристика видов деятельности учащихся</i>
Знания о физической культуре (3 часа)		
Основные способы передвижения человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	1	Выявлять различия в основных способах перемещения человека. Описывают технику выполнения основных передвижений.
Современные Олимпийские игры Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта.	1	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр.
Сердце и кровеносные сосуды. Упражнения на развитие выносливости. Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями	1	Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца.
Способы физкультурной деятельности (3 часа)		
Закаливание. Правила проведения закаливающих процедур. Личная гигиена Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания.</i>	1	Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.
Измерение длины и массы тела, показателей осанки.	1	Измеряют индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивают их со стандартными значениями.
Организация и проведение подвижных игр. Соблюдение правил в игре.	1	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
Физическое совершенствование		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)		
Дыхательные упражнения. Органы дыхания.	1	Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)
Составление таблицы с физиологическими показателями	1	Уметь измерять вес, рост, объем груди

Спортивно-оздоровительная деятельность (94 час)

Гимнастика с основами акробатики (Бодрость, грация, координация)	20	
<p>Общеразвивающие упражнения <i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, развитие координационных способностей, силы, гибкости, а также правильной осанки</i> Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения с обручами. Комплексы общеразвивающих упражнений высокой координационной сложности.</p>	2	<p>Осваивают состав и содержание общеразвивающих упражнений и составляют комбинацию из числа изученных. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Строевые упражнения <i>Освоение строевых упражнений</i> Команда «На два (четыре) шага разомкнись!» Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры.</p>	3	<p>Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности Осваивают универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p>
<p>Танцевальные упражнения. Равновесие. <i>Освоение навыков равновесия и танцевальных упражнений и развитие координационных способностей</i> Повороты кругом на месте и при ходьбе по рейке гимнастической скамейки. Перешагивание через набивные мячи и их переноска. Ходьба по рейке гимнастической скамейки различными способами Шаг с прискоком. Приставные шаги. Шаг галопа в сторону.</p>	4	<p>Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки</p>
<p>Акробатические упражнения. <i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i> Названия гимнастических элементов. Группировка. Кувырок вперед. Кувырок в сторону. Стойка на лопатках согнув ноги. Акробатическая комбинация из изученных ранее элементов.</p>	4	<p>Описывают технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах по разучиванию акробатических упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p>
<p>Прикладная гимнастика <i>Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i> Лазанье по канату. Перелезание через бревно, коня. Лазание по наклонной гимнастической скамейке различными способами, подтягиваясь руками. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания Прыжки со скакалкой различными способами.</p>	4	<p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании. Оказывают помощь сверстникам в выполнении упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании.</p>
<p>Висы и упоры <i>Освоение висов и упоров, развитие силовых</i></p>	3	<p>Описывают технику гимнастических упражнений,</p>

<p><i>и координационных способностей</i> Упражнения в висе стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе лежа.</p>		<p>предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику</p>
<p>Легкая атлетика (Бег, ходьба, прыжки, метания)</p>	<p>36</p>	
<p>Ходьба <i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей</i> Техника безопасности. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением препятствий, по разметке.</p>	<p>2</p>	<p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы.</p>
<p>Беговые упражнения <i>Освоение и совершенствование навыков бега развитие скоростных и координационных способностей</i> Измерение частоты сердечных сокращений. Бег с ускорением от 10 до 20 метров. Бег обычный по размеченным участкам дорожки; с изменением направления, «змейкой», с изменяющимся ускорением. Беговые упражнения. Подвижные игры и эстафеты на закрепление навыка бега. Эстафеты «Смена сторон», «Круговая эстафета». Эстафеты с бегом на скорость. Варианты челночного бега. Соревнования в беге до 60 м.</p>	<p>8</p>	<p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Усваивают основные понятия и термины в беге. Описывают технику выполнения бега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в беге</p>
<p>Броски. Метание <i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Название метательных снарядов. Метание малого мяча в цель правой и левой рукой, (мишень 1,5x1,5 м) с расстояния 4-5 м; с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние; с места на дальность. Броски набивного мяча различными способами на дальность.</p>	<p>6</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывать технику бросков набивного мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p>

<p>Прыжковые упражнения <i>Освоение и закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Прыжки на одной и двух ногах с поворотом на 180°; с преодолением естественных препятствий; через длинную вращающуюся и короткую скакалки; с доставанием подвешенных предметов; в длину с разбега (место отталкивания не обозначено); в длину с места; с высоты до 40 см; через набивные мячи, веревочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов; в высоту с 4-5 шагов разбега.</p>	10	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p>
<p>Кроссовая подготовка. <i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости</i> Понятие: бег на выносливость. Бег в чередовании с ходьбой от 5 до 10 мин. Бег с преодолением препятствий. Равномерный медленный бег до 7 мин. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. 6-ти минутный бег.</p>	10	<p>Проявлять выносливость при выполнении равномерного бега. Соблюдать технику безопасности. Осваивать технику длительного и кроссового бега. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС</p>
<p>Подвижные и спортивные игры (Играем все!)</p>	38	
<p>Подвижные игры с бегом <i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей и способностей к ориентированию в пространстве</i> Техника безопасности. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».</p>	3	<p>Соблюдают правила техники безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p>
<p>Подвижные игры с прыжками <i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках развитие скоростных способностей, ориентирование в пространстве</i> Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». Игры и эстафеты с прыжками на одной и двух ногах.</p>	3	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p>
<p>Подвижные игры с метаниями <i>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей</i> Подвижные игры «Точный расчет», «Метко в цель», «Кто дальше бросит». Эстафеты с метаниями на дальность и точность.</p>	3	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p>

<p>Подвижные игры на основе баскетбола <i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча</i> Элементарные правила игры в баскетбол. Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой в шаге и беге. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте, в движении. Передача мяча в колоннах различными способами. Броски в цель (кольцо, обруч, щит, мишень). Броски в кольцо различными способами. Игра в «мини-баскетбол». Эстафеты с элементами ведения ловли, передачи и бросков мяча.</p>	<p>12</p>	<p>Соблюдают правила техники безопасности. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Используют подвижные игры для активного отдыха. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают элементарные игровые приемы.</p>
<p>Подвижные игры с мячами <i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Школа мяча». Подвижные игры с ловлей, передачей и ведением мяча.</p>	<p>5</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Соблюдают правила техники безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха.</p>
<p>Подвижные игры на основе волейбола <i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча</i> Элементарные правила игры в волейбол. Основные технические приемы. Расстановка игроков. Игровые стойки волейболиста. Перемещения и остановки в различных стойках. Подбрасывание мяча вверх и ловля в движении. Передача и ловля мяча в парах различными способами. Бросок мяча в парах из-за головы в пол двумя руками. Подводящие упражнения для обучения подаче. Подвижные игры и эстафеты на закрепление навыка держания, ловли и передачи мяча. Подвижная игра «Поймай и передай», учебная игра «Пионербол»</p>	<p>12</p>	<p>Соблюдают правила техники безопасности. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Используют подвижные игры для активного отдыха.</p>

Тематическое планирование 3 класс (102 часа в год)

<i>Тематическое планирование</i>	<i>часы</i>	<i>Характеристика видов деятельности учащихся</i>
Знания о физической культуре (3 часа)		
<p>Первая помощь при травмах. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры.</i></p>	1	<p>Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания. «Проверь себя».</p> <p>Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни.</p>
<p>Олимпийское движение. Олимпийские игры современности.</p>	1	<p>Определяют цели и задачи олимпийского движения. Оценивают роль Олимпийских игр для их участников и всех людей</p>
<p>Упражнения на расслабление. Мозг и нервная система. Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему.</p>	1	<p>Осваивают навыки по самостоятельному использованию упражнений на расслабление. Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему.</p>
Способы физкультурной деятельности (3 часа)		
<p>Самоконтроль. Физическое развитие. Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля.</i></p>	1	<p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.</p>
<p>Дневник самоконтроля. Твои физические способности. Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости.</p>	1	<p>Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник</p>

		самоконтроля. Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».
Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	Организуют и проводят подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Подбирают подвижные игры для активного отдыха самостоятельно.
Физическое совершенствование		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)		
Комплекс упражнений на развитие силы.	1	Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений для развития силы. Осваивают умение самостоятельно подбирать упражнения для развития силы
Комплексы упражнений на развитие гибкости.	1	Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений для развития гибкости. Осваивают умение самостоятельно подбирать упражнения для развития гибкости
Спортивно-оздоровительная деятельность (94 час)		
Гимнастика с основами акробатики (Бодрость, грация, координация)	20	
Строевые упражнения <i>Освоение строевых упражнений</i> Техника безопасности. Команда «На первый-второй рассчитайсь!», «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Перестроение в две шеренги; из двух шеренг в два круга. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».	4	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различают и выполняют строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.
Танцевальные упражнения. Равновесие. <i>Освоение навыков равновесия и танцевальных упражнений и развитие координационных способностей</i> Ходьба приставными шагами. Ходьба по бревну. Повороты на носках и на одной ноге. Приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Шаги галопа в парах, польки. Сочетание изученных танцевальных шагов.	3	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
Акробатические упражнения. <i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i> Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине. Комбинация из освоенных элементов.	4	Описывают состав и содержание акробатических упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений Осваивают технику акробатических упражнений и комбинаций. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений

<p>Висы и упоры <i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей</i> Упражнения для совершенствования висов. Подтягивания в висячем положении согнувшись Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях, и в упоре на гимнастической скамейке Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке.</p>	3	<p>Описывают технику упражнений на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.</p>
<p>Прикладная гимнастика <i>Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i> Лазанье по канату; по наклонной гимнастической скамейке различными способами, подтягиваясь руками. Перелезание через бревно, коня. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания Прыжки со скакалкой различными способами.</p>	4	<p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении.</p>
<p>Легкая атлетика (Бег, ходьба, прыжки, метания)</p>	36	
<p>Ходьба <i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей</i> Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки.</p>	2	<p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.</p>
<p>Беговые упражнения <i>Освоение и совершенствование навыков бега развитие скоростных и координационных способностей</i> Высокий старт. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах; зигзагом; в парах. Бег в коридоре 30-40 см из различных исходных положений с максимальной скоростью до 60 м, «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), Встречная эстафета (расстояние 10-20 м). Соревнования в беге до 60 м. Челночный бег. Понятия «эстафета», «старт», «финиш».</p>	8	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Броски. Метание <i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Элементарные правила соревнований в метаниях.</p>	7	<p>Описывают технику метания малого мяча различными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное</p>

<p>Метание малого мяча с места на дальность, в горизонтальную цель с 4-5 метров; в вертикальную цель с 4-5 метров; с места на дальность.</p> <p>Броски набивного мяча (1кг) на дальность и на заданное расстояние, двумя руками из-за головы вверх-вперед.</p> <p>Соревнования в метании малого мяча с места на дальность.</p>		<p>выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей,</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Прыжковые упражнения <i>Освоение и закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i></p> <p>Элементарные правила соревнований в прыжках.</p> <p>Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед; с поворотом на 180°; с высоты до 60 см; в длину с разбега (согнув ноги); стоя лицом, боком к месту приземления; в высоту с прямого разбега; многократные (до 10 прыжков); в длину с места.</p> <p>Спрыгивания и запрыгивания.</p> <p>Эстафеты с прыжками на одной ноге.</p> <p>Соревнования в прыжках в длину с места.</p>	9	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Кроссовая подготовка. <i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости</i></p> <p>Техника безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. Бег в чередовании с ходьбой от 5 до 10 мин. Бег с преодолением естественных препятствий. Равномерный, медленный бег до 8 мин. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. 6-минутный бег.</p>	10	<p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Осваивают технику длительного бега и бега по пересеченной местности.</p> <p>Оказывают необходимую помощь сверстникам.</p>
<p>Подвижные и спортивные игры (Играем все!)</p>	38	
<p>Подвижные игры с бегом <i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей и способностей к ориентированию в пространстве</i></p> <p>Техника безопасности. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».</p> <p>Передвижение приставным шагом. Эстафеты с мячом.</p>	4	<p>Излагают правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.</p>
<p>Подвижные игры с прыжками <i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках развитие скоростных способностей, ориентирование в пространстве</i></p> <p>Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».</p>	3	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.</p>

<p>Подвижные игры на основе баскетбола <i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча</i> Основные правила игры в баскетбол. Общие представления о возникновении баскетбола. Стойка баскетболиста. Передвижение приставными шагами (правым, левым боком). Повороты с мячом. Остановка в шаге и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ловля и передача мяча в треугольниках и квадратах. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча двумя руками от груди. Броски в цель. Бросок мяча двумя руками от груди с места, под углом с отражением от щита. Учебная игра «Мини-баскетбол».</p>	<p>10</p>	<p>Осваивают технические действия баскетбола. Описывают изученные технические действия баскетбола. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий баскетбола. Выявляют ошибки при выполнении технических действий баскетбола. Соблюдают дисциплину и технику безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Развивают физические качества.</p>
<p>Подвижные игры с мячами <i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу», «Мяч ловцу», «Перестрелка», «Подвижная цель».</p>	<p>5</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха</p>
<p>Подвижные игры на основе волейбола <i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча</i> <i>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями</i> Общие представления о возникновении волейбола. Стойки и перемещения. Упражнения для совершенствования перемещений. Ловля и передача мяча в парах, тройках. Подводящие упражнения для освоения верхней передачи мяча. Верхняя передача мяча с набрасывания партнера. Верхняя передача мяча над собой. Передача мяча с собственного подбрасывания на месте и после небольших перемещений. Упражнения на совершенствование приема и передачи мяча. Упражнения для освоения нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча. Подвижная игра «Быстро и точно» Учебная игра «Пионербол», Эстафеты и игры с волейбольными мячами.</p>	<p>10</p>	<p>Осваивают технические действия волейбола. Описывают изученные технические действия волейбола Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий волейбола Выявляют ошибки при выполнении технических действий волейбола. Соблюдают дисциплину и технику безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Развивают физические качества.</p>

<p>Подвижные игры на основе гандбола и футбола <i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча</i> <i>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.</i> Гандбол. Основные правила игры. Ловля и передача мяча на мете и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Броски по воротам с 3-4 метров. Броски в цель в ходьбе и медленном беге «Мини-гандбол». Футбол. Удары по воротам. Ведение мяча в беге. Варианты игры в футбол</p>	6	<p>Осваивают технические действия Описывают изученные технические действия Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Выявляют ошибки при выполнении технических действий Соблюдают дисциплину и технику безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
--	---	---

Тематическое планирование 4 класс (102 часа в год)

<i>Тематическое планирование</i>	<i>часы</i>	<i>Характеристика видов деятельности учащихся</i>
Знания о физической культуре (3 часа)		
<p>Спортивная одежда и обувь Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</i></p>	1	<p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью</p>
<p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p>	1	<p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p>
<p>Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок).</p>	1	<p>Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений</p>
Способы физкультурной деятельности (3 часа)		
<p>Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушений</p>	1	<p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p>
<p>Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений</p>	1	<p>Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений. Сравнивать частоту сердечных сокращений до и после физической нагрузки.</p>
<p>Организация и проведение подвижных игр в спортивном зале.</p>	1	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p>

Физическое совершенствование		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)		
Комплекс упражнений для развития координационных способностей	1	Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений для развития координационных способностей. Осваивают умение самостоятельно подбирать упражнения для развития координационных способностей
Комплекс упражнений на развитие быстроты	1	Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений для развития быстроты. Осваивают умение самостоятельно подбирать упражнения для развития быстроты
Спортивно-оздоровительная деятельность (94 час)		
Гимнастика с основами акробатики (Бодрость, грация, координация)	20	
Строевые упражнения <i>Освоение строевых упражнений</i> Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Повороты кругом на мете. Рапорт учителю. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Расчет по порядку. Расчет по порядку. Перестроение из одной шеренги в три ступаи; из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.	4	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различают и выполняют строевые команды. Точно выполняют строевые приемы
Танцевальные упражнения. Равновесие. <i>Освоение навыков равновесия и танцевальных упражнений и развитие координационных способностей</i> Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Ходьба на носках. Повороты прыжком на 90° и 180°. Опускание в упор стоя на колене. Сочетание шагов галопа и польки в парах. I и II позиция ног	3	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
Акробатические упражнения. <i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i> Кувырок назад, вперед. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. «Мост» с помощью и самостоятельно. Комбинация из освоенных элементов.	4	Описывают состав и содержание акробатических упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений и комбинаций. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений
Висы и упоры <i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей</i> Вис завесом. Вис на согнутых руках,	3	Описывают технику упражнений на гимнастических снарядах, предупреждая

согнув ноги. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Вис прогнувшись. Подтягивание в висе. Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке		появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
Прикладная гимнастика <i>Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i> Лазание по канату в три приема. Прелезание через препятствия. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Прыжки через длинную и короткую скакалки различными способами.	4	Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику прыжков через скакалку.
Легкая атлетика (Бег, ходьба, прыжки, метания)	36	
Ходьба <i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей</i> Технике безопасности. Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы; с преодолением 3-4 препятствий.	2	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы.
Беговые упражнения <i>Освоение и совершенствование навыков бега развитие скоростных и координационных способностей</i> Основные понятия и термины в беге. Влияние бега на состояние здоровья. Элементарные сведения о правилах соревнований в беге. Понятие темп и длительность бега. Беговые упражнения. Бег с прыжками через условные рвы по звуковые сигналы; с ускорением от 40 до 60 м; в коридоре 30-40 см из различных исходных положений с максимальной скоростью до 60 м. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), Встречная эстафета (расстояние 10-20 м). Соревнования в беге на 60 м.	8	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
Броски. Метание <i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места на дальность Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 4-5 метров. Броски набивного мяча (1кг) двумя	7	Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных,

руками из за головы вверх-вперед, от гуди. Броски набивного мяча на дальность и на заданное расстояние. Соревнования в метании малого мяча с места на дальность		скоростно-силовых способностей, Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
Прыжковые упражнения <i>Освоение и закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Элементарные правила соревнований в прыжках. Прыжки, стоя лицом, боком к месту приземления; в высоту с бокового разбега; многоразовые (до 10 прыжков); на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед; с поворотом на 180°; с высоты до 60 см; в длину с места; в длину с разбега (согнув ноги). Спрыгивания и запрыгивания. Эстафеты с прыжками на одной ноге. Соревнования в прыжках в длину с места	9	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
Кроссовая подготовка. <i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости</i> Техника безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. Бег в чередовании с ходьбой от 5 до 10 мин. Бег с преодолением естественных препятствий. Равномерный медленный бег до 8 мин. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Соревнования в беге до 1 км.	10	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Осваивают технику длительного бега и бега по пересеченной местности. Оказывают необходимую помощь сверстникам.
Подвижные и спортивные игры (Играем все!)	38	
Подвижные игры с бегом <i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей и способностей к ориентированию в пространстве</i> Техника безопасности на занятиях подвижными играми. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», «Пятнашки» Передвижение приставным и скрестным шагом. Эстафеты с мячом. Подвижные игры и эстафеты с бегом на скорость	4	Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.
Подвижные игры с прыжками и метаниями <i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках развитие скоростных способностей, ориентирование в пространстве</i> Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка», «Метко в цель», «Точный расчет».	3	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. Излагают правила и условия проведения подвижных игр.

<p>Подвижные игры на основе баскетбола <i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча</i> Правила игры. Стойка баскетболиста. Способы передвижений в стойке. Остановка в шаге и прыжком. Упражнения для улучшения способа перемещения. Ловля и передача мяча в движении. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении шагом. Ведение мяча с изменением направления и скорости правой и левой рукой Бросок мяча двумя руками от груди. Броски в цель. Бросок мяча двумя руками от груди с места, под углом с отражением от щита. Учебная игра «Мини-баскетбол». Подвижные игры с мячом.</p>	<p>10</p>	<p>Осваивают технические действия баскетбола. Описывают изученные технические действия баскетбола. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий баскетбола. Выявляют ошибки при выполнении технических действий баскетбола. Соблюдают дисциплину и технику безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Развивают физические качества.</p>
<p>Подвижные игры с мячами <i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу», «Мяч ловцу», «Вызови по имени», «Перестрелка», «Подвижная цель», «Снайперы». Игры с передачей ловлей и бросками мяча.</p>	<p>5</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха.</p>

<p>Подвижные игры на основе волейбола <i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча</i> <i>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями</i></p> <p>Правила игры. Основные приемы игры. Перемещение приставным шагом с имитацией приемов игры. Передача и ловля мяча летящего с разной высотой. Верхняя передача мяча с набрасывания партнера. Верхняя передача мяча в парах. Прием мяча снизу с набрасывания партнера. Прием мяча снизу над собой. Упражнения для освоения нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача. Подводящие упражнения для освоения нападающего удара. Эстафеты и игры с волейбольными мячами. Подвижная игра «Борьба за мяч». Учебная игра в «мини-волейбол».</p>	<p>10</p>	<p>Осваивают технические действия волейбола. Описывают изученные технические действия волейбола Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий волейбола Выявляют ошибки при выполнении технических действий волейбола. Соблюдают дисциплину и технику безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Развивают физические качества.</p>
<p>Подвижные игры на основе гандбола и футбола <i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча</i> <i>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.</i></p> <p>Гандбол. Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах и кругах Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам с 3-4 метров. Броски в цель в ходьбе и медленном беге. «Мини-гандбол». Основные правила игры</p> <p>Футбол. Удары по воротам. Ведение мяча с изменением направления. Варианты игры в футбол</p>	<p>6</p>	<p>Осваивают технические действия Описывают изученные технические действия Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Выявляют ошибки при выполнении технических действий Соблюдают дисциплину и технику безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>

8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение учебного предмета

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весоростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

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

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

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

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

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
	Стандарт начального общего образования по физической культуре	1	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторская программа
	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1—4	1	
	Рабочая программа по физической культуре	1	
	Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха. <i>В. И. Лях. Физическая культура. 1—4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.</i>	30	Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд
	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
	Методические издания по физической культуре для учителей	К	Методические пособия и рекомендации
2	Демонстрационные учебные пособия		
	Таблицы по стандартам физической подготовленности	1	По одной таблице на каждый класс
3	Экранно-звуковые пособия		
	Аудиозаписи	-	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников

4	Технические средства обучения		
	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения/ записи компакт-дисков, аудио и видео входы /выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащён акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных)
	Мультимедиапроектор или интерактивная доска	Д	Находятся в классных комнатах
	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25 x 1,25
5	Учебно-практическое оборудование		
	Стенка гимнастическая	4	
	Козёл гимнастический	1	
	Перекладина гимнастическая	4	
	Канат для лазанья с механизмом крепления	6	
	Мост гимнастический подкидной	1	
	Скамейка гимнастическая жёсткая	10	
	Коврик гимнастический	10	
	Маты гимнастические	10	
	Мяч набивной (1 кг, ,2 кг)	6	
	Мяч малый (теннисный)	15	
	Скакалка гимнастическая	15	
	Обруч гимнастический	20	
	Сетка для переноса малых мячей	2	
	Планка для прыжков в высоту	1	
	Стойка для прыжков в высоту	2	
	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	1	
	Рулетка измерительная (10 м)	1	
	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2	
	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	6	
	Мячи баскетбольные для мини-игры	10	
	Стойки волейбольные универсальные	2	
	Сетка волейбольная	1	
	Мячи волейбольные	15	
	Ворота для мини-футбола	2	
	Сетка для ворот мини-футбола	2	
	Мячи футбольные	10	
	Номера нагрудные	10	
	Мячи для ручного мяча	10	
6	Средства первой помощи		
	Аптечка медицинская	1	
7	Спортивные залы (кабинеты)		
	Спортивный зал игровой	1	С раздевалками для мальчиков и
	Спортивный зал гимнастический	1	

	Кабинет учителя	1	Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
8	Пришкольный стадион (площадка)		
	Легкоатлетическая дорожка	3	
	Сектор для прыжков в длину	1	
	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1	
	Площадка игровая баскетбольная	1	
	Гимнастический городок	1	
	Полоса препятствий	1	

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26—30 учащихся). Условные обозначения: Д — демонстрационный экземпляр (1экз.); К — комплект (из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания
 методического объединения
 учителей МБОУ гимназии № 44
 от 29.08.2015 г. № 1
 _____ Петля Л.В.

СОГЛАСОВАНО
 Заместитель директора
 по УМР
 _____ Воленко Е.Н.
 от 28.08.2015 г.