

## Пояснительная записка

Программа для МБОУ лицей №3 написана в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

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

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

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

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявлении предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

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

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

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

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

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

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряженного развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

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

В связи с введением физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в программу внесены изменения с выполнением нормативов ГТО. С 1 сентября 2014 года введен в действие физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» – программная и нормативная основа физического воспитания населения. Данный комплекс призван совершенствовать государственную политику в области физической культуры и спорта, сделать систему физического воспитания более эффективной и способствовать развитию человеческого потенциала и укреплению здоровья населения. Инициатором возрождения комплекса ГТО выступил В.В. Путин, приняв в марте 2014 года Указ Президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Современная система ГТО урегулирована Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», утвержденным Постановлением Правительства от 11 июня 2014г.

Положение устанавливает важные цели создания ГТО:

-повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма;

-обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:

-увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в РФ;

-повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан;

-формирование осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физической совершенствовании и ведении здорового образа жизни;

-повышение уровня знаний о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

-модернизации системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного спорта в образовательных учреждениях.

Принципами комплекса ГТО являются добровольность и доступность, оздоровительная и личностно ориентированная направленность, обязательность медицинского контроля, учет региональных особенностей и национальных традиций.

Комплекс ГТО предусматривает выдачу особого знака – золотого, серебряного и бронзового, в зависимости от полученных результатов. Все виды испытаний занесены в таблицы, по которым достаточно просто определить необходимые результаты для получения значков. Все виды испытаний делятся

на две группы: обязательные (бег, прыжки, отжимания, подтягивания, наклоны вперед) и по выбору (метание снаряда, плавание, бег на лыжах, стрельба и др.). Количество видов испытаний, которые необходимо для получения значков ГТО, зависит от возрастной группы и половой принадлежности участника.

### **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 определенные 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:

- требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010г.№889.

### **Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 270 часов, из них в 1 классе 66 часов (2 часа в неделю, 33 учебные недели), по 68 часов во 2, 3, 4 классах (2 часа в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Учебный год разбит на 4 четверти с промежуточными каникулами. Режим пятидневной учебной недели, начало занятий в 8.00, продолжительность урока – 40 минут.

### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.**

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

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения 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 2009г. №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 ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее 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 учета 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 ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 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).
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 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).

#### **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 как жизненно важные способы передвижения человека.

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

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

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, 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; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.*

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре. *Преодоление* полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** *Беговые упражнения:* бег 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 с места; спрыгивание и запрыгивание.

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

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

**Лыжная подготовка.** Передвижения на лыжах (ступающим и скользящим шагом); повороты (переступанием на месте и в движении); торможение (палками и падением).

**Подвижные и спортивные игры.** *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. «У ребят порядок строгий», «Альпинисты», «Угадай, чей голосок», «Класс смирно», «День и ночь», «Запрещенное движение», «Удочка», «Вызов номеров».

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на выносливость. «Космонавты», «Подвижная цель», «Салки», «Охотники и утки», «Два мороза», «Прыгающие воробышки».

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах. Упражнения на выносливость и координацию. «По местам», «Кто быстрее», «День и ночь».

*На материале спортивных игр:*

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

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

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

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1-4 классы.

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Что надо знать</b>	
<b>Когда и как возникли физическая культура и спорт</b>	Сравнивают физическую культуру и спорт эпохи Античности с современной физической культурой 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.
<b>Современные Олимпийские игры</b> 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.	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.
<b>Что такое физическая культура</b> Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаляющих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы и социализации в обществе.	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние ее компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаляющие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физической культурой на успехи в учебе.
<b>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)</b> Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и	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

<p>спины, для укрепления мышц стоп ног. Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни.</p>	<p>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>
<p><b>Сердце и кровеносные сосуды</b> Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.</p>	<p>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.</p>
<p><b>Органы чувств</b> Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания – кожа. Уход за кожей.</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p>
<p><b>Личная гигиена</b> Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья). Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены.</p>	<p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p><b>Закаливание</b> Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания.</p>	<p>Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закаленности с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p>
<p><b>Мозг и нервная система</b> 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>	<p>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>
<p><b>Органы дыхания</b> Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы легких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках.</p>	<p>Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)</p>
<p><b>Органы пищеварения</b> Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника.</p>	<p>Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после приема пищи.</p>
<p><b>Пища и питательные вещества</b> Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для</p>	<p>Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной</p>

<p>роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи.</p>	<p>энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приемом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p><b>Вода и питьевой режим</b> Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок.</p>	<p>Усваивают азы питьевого режима во время занятий физическими упражнениями и тренировки. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p>
<p><b>Тренировка ума и характера</b> Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее 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 удлиненных переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня.</p>	<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>
<p><b>Спортивная одежда и обувь</b> 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. Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</p>	<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><b>Самоконтроль</b> 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. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений. Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля.</p>	<p>Учатся правильно оценивать свое 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. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения. Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля. Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».</p>
<p><b>Первая помощь при травмах</b> Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушибы, ссадины и потертости кожи, кровотечение). Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры.</p>	<p>Руководствуются правилами профилактики травматизма. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя».</p>
<p><b>Что надо уметь</b></p>	
<p><b>Бег, ходьба, прыжки, метание</b></p>	



## 1-2 классы

**Овладение знаниями.** Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.

**Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий.

**Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.** Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий. Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег, эстафеты с бегом на скорость.

**Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.** Равномерный, медленный, до 3-4 мин., кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

**Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.** Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м). Бег с ускорением от 10 до 15м. (в 1 классе), от 10 до 20м. (во 2 классе). Соревнования до 60м.

**Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.** На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см.; с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку (высота 30-40 см.) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70см., с высоты до 40 см., в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).

**Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.** Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через земляные возвышения и т.п., в парах.

Преодоление естественных препятствий.

**Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.** Метание малого мяча с места на

Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.

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, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.

Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.

Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.

Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.

Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.

Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно,

дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2x2) с расстояния 3-4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг.) двумя руками от груди вперед – вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м.) с расстояния 4-5 м., на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг.) двумя руками от груди вперед – вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед – вверх из того же и.п. на дальность.

**Самостоятельные занятия.** Равномерный бег (до 6 мин.). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м.). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см.) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см.) препятствия. Броски больших и малых мячей на дальность и в цель (правой и левой рукой).

### 3 -4 классы

Овладение знаниями. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.

**Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий.

**Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.** Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1-2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, приставными шагами правым, левым боком вперед.

**Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.** Равномерный, медленный, до 5-8 мин., кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

**Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.** Бег в коридоре 30-40 см. их различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м., с изменением скорости, с прыжками через земляные возвышения под звуковые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м.), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м.). Бег с

выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.

Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.

Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.

Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.

Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных

ускорением на расстояние от 20 до 30 м. (в 3 классе), от 40 до 60 м. (в 4 классе).

**Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.** На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега, с зоны отталкивания 30-50см.; с высоты до 60 см.; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см. в полосу приземления 30 см.; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см. с поворотом в воздухе на 90-120 и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).

**Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.** Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.

**Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.** Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м.) с расстояния 4-5м. Бросок набивного мяча (1 кг.) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед – вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Метание малого мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м.) с расстояния 5-6 м. Бросок набивного мяча (1 кг.) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.

**Самостоятельные занятия.** Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60 м.). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см.) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см.) препятствия. Броски больших и малых мячей на дальность и в цель (правой и левой рукой).

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.

Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.

Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

### 1-2 классы

#### **Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.**

Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг.), обручем, флажками.

**Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.** Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекаат вперед в упор присев; кувырок в сторону.

**Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.** Упражнения в вися стоя и лежа; в вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в вися лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в вися на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.

#### **Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.**

Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см.); лазанье по канату.

**Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.** Перелезание через гимнастического коня.

**Освоение навыков равновесия.** Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см.) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

#### **Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных**

Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.

Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.

Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.

Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.

Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.

Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.

**способностей.** Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см.) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

**Освоение строевых упражнений.** Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».

**Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.** Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

### 3-4 классы

**Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.** Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.

**Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.** Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.

**Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.** Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазанье по канату в три приема; перелезание через препятствия.

**Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.**

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

Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.

Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.

Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.

Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Описывают технику упражнений на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.

<p><b>Освоение навыков равновесия.</b> Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м.); повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 и 180; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).</p> <p><b>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</b> Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; I и II позиции ног; элементы народных танцев.</p> <p><b>Освоение строевых упражнений.</b> Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами; из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.</p> <p><b>Самостоятельные занятия.</b> Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.</p>	<p>Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Соблюдают правила безопасности.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Играем все!</b></p> <p>Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.</p> <p style="text-align: center;"><b>1-2 классы</b></p> <p><b>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</b> Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».</p> <p><b>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.</b> Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».</p> <p><b>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.</b> Подвижные игры «Кто дальше росит», «Точный расчет», «Метко в цель».</p> <p><b>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и</b></p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>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>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.</p>

<p><b>ведении мяча.</b> Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, обруч). Ведение мяча (правой и левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).</p> <p><b>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</b> Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».</p> <p style="text-align: center;"><b>3-4 классы</b></p> <p><b>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</b> Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».</p> <p><b>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.</b> Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».</p> <p><b>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</b> Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Подбрасывание и подача мяча, прием и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола.</p> <p><b>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</b> Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».</p> <p><b>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.</b> Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол.</p> <p><b>Самостоятельные занятия.</b> Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге.</p>	<p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Все на лыжи!</b></p> <p><b>Овладение знаниями.</b> Основные требования к одежде и обуви во время</p>	<p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.</p>

занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами.

### 1-2 классы

**Освоение техники лыжных ходов.** Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.

### 3-4 классы

**Освоение техники лыжных ходов.** Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км.

Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.

Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих разделах: «Легкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Лыжная подготовка», «Подвижные и спортивные игры» и рассчитана на 68 часов. При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Основы знаний и развитие двигательных качеств изучаются в процессе уроков.

№	Раздел программы	Количество часов
1	Основы знаний	в процессе уроков
2	Легкая атлетика	16 ч.
3	Лыжная подготовка	15 ч.
4	Гимнастика с основами акробатики	16 ч.
5	Подвижные и спортивные игры	15 ч.
6	«Президентские состязания»	4 ч
7	«ГТО»	2 ч.
	Итого:	68

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;



- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### **Учащиеся должны уметь:**

**Гимнастика с основами акробатики.** Уметь выполнять строевые команды и приемы (повороты направо, налево и кругом; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по диагонали и противоходом); акробатические упражнения (из положения лежа на спине стойка на лопатках; кувырок вперед в группировке); прикладные гимнастические упражнения (передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания).

**Легкая атлетика.** Уметь выполнять беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, низкий старт с последующим ускорением, челночный бег 3х10м, бег с изменением темпа); прыжки (на месте и с поворотом на 90, в длину с места, через препятствия; в высоту способом «Перешагивание»); метание малого мяча (на дальность из-за головы стоя на месте, в вертикальную цель, в стену).

**Лыжная подготовка.** Уметь выполнять передвижения на лыжах скользящим шагом.

**Подвижные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики («У ребят порядок строгий», «У», «Угадай, чей голосок», «Альпинисты», «День и ночь», «Запрещенное движение», «Удочка», «Три, тринадцать, тридцать»); на материале легкой атлетики («Вызов номеров», «Зайцы в огороде», «Салки», «Перестрелка», «Мы - веселые ребята», «Метко в цель», «Совушка», «Вороны и воробы», «Попади в мяч»); на материале лыжной подготовки («Быстрый лыжник», «Кто самый быстрый»).

#### **На материале спортивных игр:**

**Волейбол:** подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; передача сверху двумя руками вперед – вверх.

**Баскетбол:** передачи и ловля мяча сверху, снизу, от груди; ведение мяча (стоя на месте, в движении по прямой, с остановками по сигналу).

**Футбол:** удары по неподвижному мячу; остановка катящегося мяча; ведение мяча.

**Учащиеся должны демонстрировать:**

№	Контрольные нормативы	Девочки			Мальчики		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м., (сек.)	6,5	6,9	7,3	6,3	6,6	7,0
2	Челночный бег 3x10 м., (сек.)	9,7	10,7	11,2	9,2	10,1	10,4
3	Бег 1000 м., (мин., сек.) улица, зал	5,50	6,40	7,30	5,10	6,00	6,50
4	Смешанное передвижение на 1,5 км.						
5	Прыжок в длину с места (см.)	135	115	110	140	120	115
6	Наклон вперед из положения сидя на полу (см.)	12	9	5	9	5	3
7	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	л	п	п	л	п	п
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во за 30 сек.)	16	12	8	18	14	10
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	11	5	4	17	9	7
10	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	11	5	4	13	6	5
11	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)				4	3	2
12	Метание теннисного мяча в цель, дистанции 6 м. (количество раз)	4	3	2	4	3	2
13	Бег на лыжах на 1 км. (мин., сек.)	8,30	9,00	9,15	8,00	8,30	8,45
14	Прыжки через скакалку, за 30 сек (раз)	30	20	13	25	13	8

### **Методика оценки успеваемости:**

По предмету «Физическая культура» при выполнении минимальных требований к подготовленности лицеисты получают положительную, либо отрицательную оценку при невыполнении минимальных требований (неподготовленность, отказ). Градация оценки («1», «2», «3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

Основы знаний (в том числе правила поведения и техника безопасности).

**Оценивая знания учащихся**, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» ставится за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка «2» ставится, если лицеист обнаруживает незнание большей части изучаемого материала, беспорядочно и неуверенно излагает его, либо обнаруживает неумение использовать знания в своём опыте, что является серьёзным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Оценка «1» ставится, если лицеист обнаруживает полное незнание или непонимание материала.

Техника владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5»- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко.

Оценка «4»- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3»- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2»- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущено две и более грубых ошибки, либо действие выполнено не правильно.

Оценка «1»- двигательное действие не выполнено (неумение, нежелание).

### **Способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.**

Оценка «5» - лицеист демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовывать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» - лицеист допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Оценка «2» - лицеист не способен самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, не может организовать место занятия, не контролирует ход и итоги выполнения задания, нарушает правила поведения и технику безопасности.

Оценка «1» - лицеист отказывается выполнять физкультурно-оздоровительную деятельность, грубо нарушает правила поведения и технику безопасности.

### **Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

Библиотечный фонд:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (1-11 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

Демонстрационный материал:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты, выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.
- презентации по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»

**Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:**

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- палки гимнастические;
- маты гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- мячи малые (теннисные);
- мячи большие (баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- рулетки измерительные;
- щиты с баскетбольными кольцами,
- стойки волейбольные;
- конусы;
- аптечка медицинская.

**Тематическое планирование. 2 класс (базовый уровень)**

№ п/п	Дата, класс		Тема урока	Корректировка
	планируемая	фактическая		
<b>Раздел №1. Легкая атлетика (8 ч.)</b>				
1			Вводный инструктаж по ТБ на уроках ФК. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.	
2			Развитие скоростных способностей.	
3			Бег из различных исходных положений.	
4			Бег 30м. на результат.	
5			Бег на выносливость	
6			Бег на результат 500 м.	
7			Метание мяча.	
8			Метание мяча.	
9			«Президентские состязания».	
10			«Президентские состязания».	
11			«ГТО».	
12			«ГТО».	
<b>Раздел №2. Баскетбол (5 ч.)</b>				
13			Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.	
14			Ловля, передача и ведение мяча.	
15			Ловля, передача и ведение мяча.	
16			Броски мяча в корзину	
17			Броски мяча в корзину	
<b>Раздел №3. Лыжная подготовка (15 ч.)</b>				
18			Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	
19			Ступающий шаг.	
20			Ступающий шаг.	
21			Скользящий шаг	
22			Скользящий шаг	
23			Скользящий шаг	

24			Скользкий шаг	
25			Прохождение дистанции 500 м. на результат.	
26			Повороты переступанием	
27			Повороты переступанием	
28			Повороты переступанием	
29			Подъем «полуелочкой», спуск на лыжах.	
30			Подъем «полуелочкой», спуск на лыжах.	
31			Подъем «полуелочкой», спуск на лыжах.	
32			Прохождение дистанции 1 км. на результат	
<b>Раздел №4. Гимнастика с основами акробатики (16 ч.)</b>				
33			Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.	
34			Акробатические упражнения.	
35			Акробатические упражнения.	
36			Акробатические упражнения.	
37			Кувырок вперед на результат	
38			Акробатическая комбинация	
39			Стойка на лопатках согнув ноги на результат.	
40			Акробатическая комбинация	
41			Акробатическая комбинация на результат	
42			Лазанье по гимнастической стенке.	
43			Лазанье по гимнастической стенке.	
44			Висы и упоры.	
45			Висы и упоры.	
46			Прыжки через скакалку.	
47			Прыжки через скакалку.	
48			Прыжки через скакалку за 30 сек на результат.	
<b>Раздел №5. Волейбол (5 ч.)</b>				
49			Правила техники безопасности при занятиях волейболом.	
50			Прием и передача мяча.	
51			Прием и передача мяча.	
52			Прием и передача мяча.	
53			Прием и передача мяча на результат.	

54			«Президентские состязания».	
55			«Президентские состязания».	
<b>Раздел №6. Футбол (5 ч.)</b>				
56			Правила техники безопасности при занятиях футболом.	
57			Удары по катящемуся мячу.	
58			Удары по катящемуся мячу.	
59			Ведение мяча.	
60			Удары по катящемуся мячу на результат.	
<b>Раздел №7. Легкая атлетика (8 ч.)</b>				
61			Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.	
62			Прыжок в высоту способом «Перешагивание».	
63			Челночный бег 3х10 м. на результат.	
64			Метание мяча.	
65			Метание мяча.	
66			Бег 30м. на результат.	
67			Бег на результат 500 м.	
68			Подвижные игры.	

