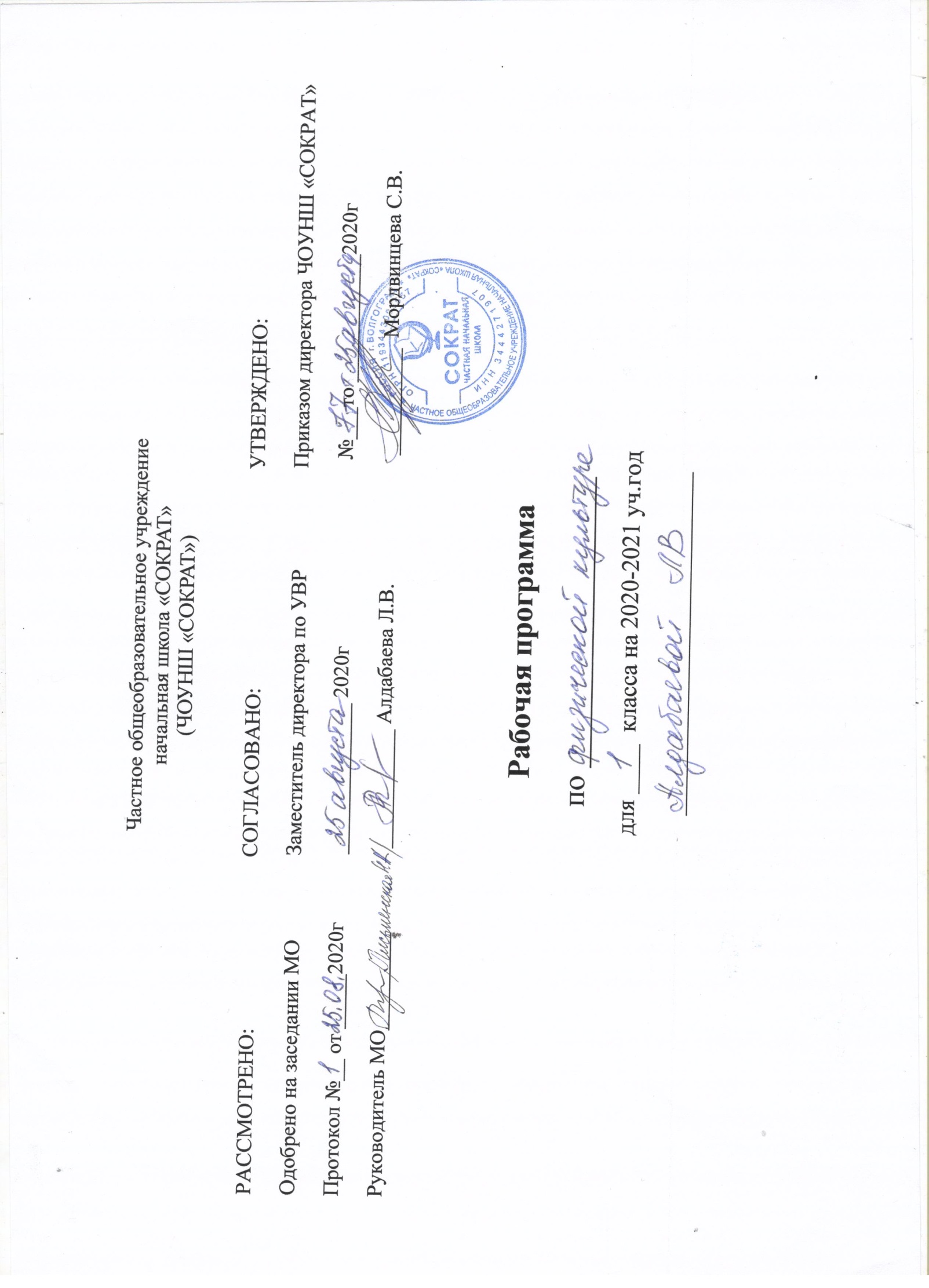
****

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для учащихся 1-4 классов (далее – рабочая программа), разработана на основе ФГОС начального общего образования и разработана на основе примерной программы Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха А.А. Зданевича/ авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. Изд. 3-е, исп. –Волгоград: Учитель, 2016.Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. –2-е изд. –М.: Просвещение, 2014

Общей целью 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.

Учащиеся на уроках физической культуры осваивают программный материал с включением в каждую учебную четверть народных, подвижных и спортивных игр. В связи с отсутствием материальной базы раздел «Лыжная подготовка», заменяется темой «Кроссовая подготовка», в разделе «Легкая атлетика».

Учебно-методический комплект:

1.Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. –5-е изд. –М.: Просвещение, 2018.

2.Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1 -4 классы: учеб. пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. –4-е изд. –М.: Просвещение, 2014.

3.Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича/ авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. Изд. 3-е, исп. –Волгоград: Учитель, 2016

Основной формой организации учебного процесса в начальной школе является урок. 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.

Особенностью рабочей программы является включение в 3 урок спортивных, народных подвижных игр, соревновательно - игровых упражнений из базовых видов спорта программного материала.

**Общая характеристика учебного курса**

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

Цельюшкольного 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 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 выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* 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.

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

* требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
* Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
* Законе «Об образовании»;
* Федеральном законе «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 курса в учебном плане**

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

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Количество учебных недель** | **Количество часов в неделю** | **Количество часов в год** | **Из них контрольных уроков** |
| **1** | 33 | 3 | 99 | - |
| **2** | 34 | 3 | 102 | 15 |
| **3** | 34 | 3 | 102 | 15 |
| **4** | 34 | 3 | 102 | 21 |

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного курса**

Содержание учебного курса «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 физической культуры**

**Личностные результаты:**

* формирование основ российской гражданской идентичности, 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 обучающегося;
* развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты:**

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* формирования 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 и поведение окружающих;
* 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, о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития, показателями развития основных двигательных качеств.

# Содержание учебного курса

**Знания о физической культуре**

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

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

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

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и 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. Выполнения простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

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

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

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

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

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

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

***Кроссовая подготовка.*** *На освоение техники кроссового бега.* Совершенствование равномерного, мед­ленного бега до 4 мин. Кросс по слабопе­ресеченной мест­ности до 1 км. Ходьба и бег по пересеченной местности. Медленный бег в сочетании с ходьбой на дистанции. Бег в гору и под гору. Кроссовый бег в сочетании с ходьбой по заданию учителя (общая сумма отрезков бега не должна пре­вышать 2 км) Кроссовый бег на 1000 м.

*На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.* Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15м). бег ускорением от 10 до 20м. Соревнования (до 60м).

*На развитие общей выносливости. Подвижные игры.* Эстафеты, подвижные игры: «Защита крепости», «Бег за флажками», «Бегуны и пятнашки», «Волк во рву», «Пятнашки маршем», «Защита крепости», «Волк во рву», «Бег за флажками», «Бегуны и пятнашки», «Футбол на снегу».

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

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

*На материале спортивных игр.*

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

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

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

Формы и средства контроля для учащихся 1-х классов (мальчики)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольное упражнение | Уровень физической подготовленности | | | | |
| высокий | выше среднего | средний | ниже среднего | низкий |
| 1. | Бег 30м, сек | 5.6 | 5.7-6.1 | 6.2-6.7 | 6.8-7.4 | 7.5 |
| 2. | Бег 1000м, мин и сек | 6.0 | 6.01-6.34 | 6.35-7.09 | 7.10-7.55 | 7.56 |
| 3. | Подтягивание на перекладине, раз | 4 | 3 | 2 | 1,5 | 1 |
| 4. | Прыжок в длину с места, см | 130 | 117-119 | 104-116 | 88-103 | 87 |

Формы и средства контроля для учащихся 1-х классов (девочки)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольное упражнение | Уровень физической подготовленности | | | | |
| высокий | выше среднего | средний | ниже среднего | низкий |
| 1. | Бег 30м, сек | 6.0 | 6.1-6.5 | 6.6-7.0 | 7.1-7.7 | 7.8 |
| 2. | Бег 1000м, мин и сек | 6.10 | 6.11-6.45 | 6.46-7.20 | 7.21-7.59 | 8.00 |
| 3. | Подъем туловища за 30сек, раз | 15 | 13-14 | 11-12 | 8-10 | 7 |
| 4. | Прыжок в длину с места, см | 123 | 111-122 | 99-110 | 85-98 | 84 |

Формы и средства контроля для учащихся 2-х классов

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Бег 30 м. | 6.8 | 6.2 | 5.7 | 7.0 | 6.4 | 5.8 |
| 2 | Челночный бег 3х10 м. | 10.2 | 9.8 | 8.9 | 10.5 | 10.0 | 9.3 |
| 3 | Бег 1000 м. | Без учета времени | | | | | |
| 4 | Прыжки в длину с места | 120 | 150 | 175 | 110 | 140 | 160 |
| 5 | Наклон вперед | 1 | 5 | 8 | 1 | 7 | 12 |

Формы и средства контроля для учащихся 3-х классов

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Бег 30 м. | 6.8 | 6.2 | 5.7 | 7.0 | 6.4 | 5.8 |
| 2 | Челночный бег 3х10 м. | 10.2 | 9.8 | 8.9 | 10.5 | 10.0 | 9.3 |
| 3 | Бег 1000 м. | Без учета времени | | | | | |
| 4 | Прыжки в длину с места | 120 | 150 | 175 | 110 | 140 | 160 |
| 5 | Наклон вперед | 1 | 5 | 8 | 1 | 7 | 12 |

Формы и средства контроля для учащихся 4-х классов

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Бег 30 м. | 6.8 | 6.2 | 5.7 | 7.0 | 6.4 | 5.8 |
| 2 | Челночный бег 3х10 м. | 10.2 | 9.8 | 8.9 | 10.5 | 10.0 | 9.3 |
| 3 | Бег 1000 м. | 6.50 | 5.50 | 5.10 | 7.00 | 6.30 | 5.50 |
| 4 | Прыжки в длину с места | 120 | 150 | 175 | 110 | 140 | 160 |
| 5 | Метание мяча в цель | 1 | 3 | 4 | 1 | 3 | 4 |
| 6 | Подтягивания в висе | 1 | 4 | 5 | 3 | 8 | 15 |
| 7 | Сгибание рук в упоре лежа | 7 | 13 | 19 | 3 | 6 | 9 |
| 8 | Наклон вперед | 1 | 5 | 8 | 1 | 7 | 12 |

При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

«5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности;

«4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки;

«3» - ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике;

«2» - выставляется за непонимание и незнание материала программы.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все её составляющие. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Тематическое планирование для 1 класса**

**3ч в неделю, всего 99ч**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела и тем** | **Часы учебного времени** | **Характеристика основных видов деятельности учащихся** |
| 1. | ***Знания о физической культуре*** | ***В процессе занятий*** |  |
|  | **Когда и как возникли физическая культура и спорт.** |  | Называют движения, которые люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют, выполняют первобытные. |
|  | **Современные Олимпийские игры.** Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). |  | Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийcкиx игр. |
|  | **Что такое физическая культура**  Физическая культура как систе­ма регулярных занятий физически­ми упражнениями, выполнение зака­ливающих процедур, использование естественных сил природы. |  | Раскрывают понятие «физическая культура» и ана­лизируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укреп­ление здоровья и развитие человека. |
|  | **Твой организм (основные части тела человека, основные 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.  *Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни* |  | 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» |
|  | **Сердце и кровеносные сосуды**  Укрепление сердца с по­мощью занятий физическими упраж­нениями |  | Объясняют важность занятий физическими упражне­ниями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, пла­вания, бега для укрепления сердца |
|  | **Органы чувств**  Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека.  Орган осязания — кожа. Уход за кожей |  | Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении ос­новных движений.  Выполняют специальные упражнения для органов зрения. |
|  | **Личная гигиена**  Правила личной гигиены (соблюде­ние чистоты тела, волос, ногтей и по­лости рта, смена нательного белья)  *Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены* |  | 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» |
|  | **Закаливание**  Укрепление здоровья средствами за­каливания. Правила проведения зака­ливающих процедур.  *Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания* |  | 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 |
|  | **Органы дыхания**  Роль органов дыхания во время дви­жений и передвижений человека. |  | Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное) |
|  | **Органы пищеварения**  Работа органов пищеварения. |  | Получают представление о работе органов пищева­рения. |
|  | **Пища и питательные вещества**  Вещества, которые человек получа­ет вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для по­полнения затраченной энергии.  *Игра «Проверь себя» на усвоение ре­комендаций правильного употребле­ния пищи* |  | Узнают, какие вещества, необходимые для роста ор­ганизма и для пополнения затраченной энергии, по­лучает человек с пищей. Дают оценку своим привычкам, связанным с при­ёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя» |
|  | **Вода и питьевой режим**  Питьевой режим при занятиях фи­зическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов |  | Усваивают азы питьевого режима во время трениров­ки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников |
|  | **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. |  | Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.  Определяют назначение утренней зарядки, физкульт­минуток, их роль и значение в организации здоровье-сберегающей жизнедеятельности.  Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя» |
|  | **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.  *Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для за­нятий физическими упражнениями* |  | 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 |
|  | **Первая помощь при травмах**  Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнения­ми (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).  *Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры* |  | 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». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни |
| **2.** | **Легкоатлетические упражнения** | **21** |  |
|  | **Бег, ходьба, прыжки, метание**  *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 счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллектив­ным подсчётом, с высоким поднима­нием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.  *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 (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размечен­ным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10м, эстафеты с бегом на скорость.  *Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных спо­собностей.* Эстафеты «Смена сто­рон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20м (во 2 классе). Соревнова­ния (до 60 м).  *Освоение навыков прыжков, разви­тие скоростно-силовых и коорди­национных способностей.* На одной и на двух ногах на месте, с пово­ротом на 90°; с продвижением впе­рёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбе­га (место отталкивания не обозна­чено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной но­гой через плоские препятствия; че­рез набивные мячи, верёвочку (высота 30—40см) 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—70 см, 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 стволы деревьев, 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 дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в го­ризонтальную и вертикальную цель (2 × 2м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-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 (2 × 2м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-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, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой). |  | Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.  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, контроли­руют его по частоте сердечных сокращений.  Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её 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.  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 её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метатель­ных упражнений.  Составляют комбинации из числа разученных упраж­нений и выполняют их. |
| **3.** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **18** |  |
|  | 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.  *Освоение общеразвивающих упражнений предметами,развитие координационных, силовых способностей и гибкости.* Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (l кг), обручем, флажками.  *Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.* Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.  *Освоение висов и упоров, развитие  силовых и координационных способностей.*  Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись,  то же из седа ноги врозь и в висе на  канате; упражнения в упоре лёжа 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 лёжа 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 лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60см); 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 60см) 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; коман-ды «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 одноимёнными и разноимёнными движениями  рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной  координационной сложности. |  | 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.  Предупреждают появление ошибок и соблюдают 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, 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  её.  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.  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. |
| **4.** | **Подвижные игры** | **39** |  |
|  | Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. |  | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. |
|  | *Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.* Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».  *Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.* Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».  *Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.* Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».  *Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.* Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Ведение мяча в движении и по прямой.  *Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.*  Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч». |  | Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.  Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности.  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.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. |
| **5.** | **Кроссовая подготовка** | **21** |  |
|  | **1-2 классы**  *Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.* Равномер­ный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. |  | Применяют беговые упражнения для развития коор­динационных, скоростных способностей. |

**Тематическое планирование для 2 класса**

**3ч в неделю, всего 102ч**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела и тем** | **Часы учебного времени** | **Характеристика основных видов деятельности учащихся** |
| 1. | ***Знания о физической культуре*** | ***В процессе занятий*** |  |
|  | **Когда и как возникли физическая культура и спорт.** |  | Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют,  выполняют первобытные. |
|  | **Современные Олимпийские игры.** Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. |  | Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийcкиx игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. |
|  | **Что такое 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). |  | Раскрывают понятие «физическая культура» и ана­лизируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укреп­ление здоровья и развитие человека. |
|  | **Твой организм (основные части тела человека, основные 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.  *Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни* |  | 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» |
|  | **Сердце и кровеносные сосуды**  Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с по­мощью занятий физическими упраж­нениями |  | Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражне­ниями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, пла­вания, бега для укрепления сердца |
|  | **Органы чувств**  Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упраж­нения для органов зрения.  Орган осязания — кожа. Уход за кожей |  | 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 |
|  | **Личная гигиена**  Правила личной гигиены (соблюде­ние чистоты тела, волос, ногтей и по­лости рта, смена нательного белья)  *Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены* |  | 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» |
|  | **Закаливание**  Укрепление здоровья средствами за­каливания. Правила проведения зака­ливающих процедур.  *Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания* |  | 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 |
|  | **Органы дыхания**  Роль органов дыхания во время дви­жений и передвижений человека. Важ­ность занятий физическими упраж­нениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках |  | Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное) |
|  | **Органы пищеварения**  Работа органов пищеварения.  Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и рабо­ты кишечника |  | Получают представление о работе органов пищева­рения.  Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи |
|  | **Пища и питательные вещества**  Вещества, которые человек получа­ет вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для по­полнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвое­нию пищи.  *Игра «Проверь себя» на усвоение ре­комендаций правильного употребле­ния пищи* |  | Узнают, какие вещества, необходимые для роста ор­ганизма и для пополнения затраченной 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 при­ёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя» |
|  | **Вода и питьевой режим**  Питьевой режим при занятиях фи­зическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов |  | Усваивают азы питьевого режима во время трениров­ки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников |
|  | **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.  *Игра «Проверь себя» на усвоение ре­комендаций по соблюдению режима дня* |  | Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.  Определяют назначение утренней зарядки, физкульт­минуток, их роль и значение в организации здоровье-сберегающей жизнедеятельности.  Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя» |
|  | **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.  *Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для за­нятий физическими упражнениями* |  | 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 |
|  | **Первая помощь при травмах**  Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнения­ми (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).  *Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры* |  | 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». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни |
| **2.** | **Легкоатлетические упражнения** | **21** |  |
|  | **Бег, ходьба, прыжки, метание**  *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 счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллектив­ным подсчётом, с высоким поднима­нием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.  *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 (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размечен­ным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10м, эстафеты с бегом на скорость.  *Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных спо­собностей.* Эстафеты «Смена сто­рон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20м (во 2 классе). Соревнова­ния (до 60 м).  *Освоение навыков прыжков, разви­тие скоростно-силовых и коорди­национных способностей.* На одной и на двух ногах на месте, с пово­ротом на 90°; с продвижением впе­рёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбе­га (место отталкивания не обозна­чено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной но­гой через плоские препятствия; че­рез набивные мячи, верёвочку (высота 30—40см) 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—70 см, 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 стволы деревьев, 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 дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в го­ризонтальную и вертикальную цель (2 × 2м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-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 (2 × 2м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-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, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой). |  | Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.  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, контроли­руют его по частоте сердечных сокращений.  Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её 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.  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 её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метатель­ных упражнений.  Составляют комбинации из числа разученных упраж­нений и выполняют их. |
| **3.** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **18** |  |
|  | 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.  *Освоение общеразвивающих упражнений предметами,развитие координационных, силовых способностей и гибкости.* Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (l кг), обручем, флажками.  *Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.* Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.  *Освоение висов и упоров, развитие  силовых и координационных способностей.*  Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись,  то же из седа ноги врозь и в висе на  канате; упражнения в упоре лёжа 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 лёжа 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 лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60см); 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 60см) 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; коман-ды «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 одноимёнными и разноимёнными движениями  рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной  координационной сложности. |  | 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.  Предупреждают появление ошибок и соблюдают 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, 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  её.  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.  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. |
| **4.** | **Подвижные игры** | **42** |  |
|  | Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. |  | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. |
|  | *Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.* Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».  *Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.* Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».  *Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.* Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».  *Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.* Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Ведение мяча в движении и по прямой.  *Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.*  Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч». |  | Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.  Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности.  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.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. |
| **5.** | **Кроссовая подготовка** | **21** |  |
|  | *Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.* Равномер­ный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. |  | Применяют беговые упражнения для развития коор­динационных, скоростных способностей. |

**Тематическое планирование для 3 класса**

**3ч в неделю, всего 102ч**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела и тем** | **Часы учебного времени** | **Характеристика основных видов деятельности учащихся** |
| 1. | ***Знания о физической культуре*** | ***В процессе занятий*** |  |
|  | **Когда и как возникли физическая культура и спорт.** |  | Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. |
|  | **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. |  | Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийcкиx игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. |
|  | **Что такое 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). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и соци­ализации в обществе. |  | 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 |
|  | **Твой организм (основные части тела человека, основные 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.  *Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни* |  | 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» |
|  | **Сердце и кровеносные сосуды**  Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с по­мощью занятий физическими упраж­нениями |  | Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражне­ниями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, пла­вания, бега для укрепления сердца |
|  | **Органы чувств**  Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упраж­нения для органов зрения.  Орган осязания — кожа. Уход за кожей |  | 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 |
|  | **Личная гигиена**  Правила личной гигиены (соблюде­ние чистоты тела, волос, ногтей и по­лости рта, смена нательного белья)  *Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены* |  | 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» |
|  | **Закаливание**  Укрепление здоровья средствами за­каливания. Правила проведения зака­ливающих процедур.  *Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания* |  | 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 |
|  | **Органы дыхания**  Роль органов дыхания во время дви­жений и передвижений человека. Важ­ность занятий физическими упраж­нениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках |  | Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное) |
|  | **Органы пищеварения**  Работа органов пищеварения.  Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и рабо­ты кишечника |  | Получают представление о работе органов пищева­рения.  Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи |
|  | **Пища и питательные вещества**  Вещества, которые человек получа­ет вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для по­полнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвое­нию пищи.  *Игра «Проверь себя» на усвоение ре­комендаций правильного употребле­ния пищи* |  | Узнают, какие вещества, необходимые для роста ор­ганизма и для пополнения затраченной 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 при­ёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя» |
|  | **Вода и питьевой режим**  Питьевой режим при занятиях фи­зическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов |  | Усваивают азы питьевого режима во время трениров­ки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников |
|  | **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 физическими упражнениями.  *Игра «Проверь себя» на усвоение ре­комендаций по соблюдению режима дня* |  | Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.  Определяют назначение утренней зарядки, физкульт­минуток, их роль и значение в организации здоровье-сберегающей 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» |
|  | **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.  *Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для за­нятий физическими упражнениями* |  | 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 |
|  | **Самоконтроль**  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. При­ёмы измерения пульса (частоты сер­дечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). |  | 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. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельно­сти и уровню физического состояния. |
|  | **Первая помощь при травмах**  Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнения­ми (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).  *Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры* |  | 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». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни |
| **2.** | **Легкоатлетические упражнения** | **21** |  |
|  | **Бег, ходьба, прыжки, метание**  *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 по разметкам.  *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, приставными шагами правым и левым боком вперед, с захлестыванием голени назад.  *Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.* Бег в коридоре 30-40см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета», «Встречная эстафета». Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30м (в 3 классе), от 40-60м (в 4 классе). Бег с вращением вокруг к своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом в парах.  *Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180 градусов, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см; с высоты до 60см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые; тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы; с высоты до 70см с поворотом в воздухе на 90-120 градусов и сточным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки.  *Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* Эстафеты с прыжками на одной ноге. 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 (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м. Бросок набивного мяча (1кг) 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 теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 5-6м. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; тоже с шага на дальность и заданное расстояние.  *Самостоятельные занятия.* Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой). |  | 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 его по ЧСС.  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.  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.  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 ЧСС.  Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.  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 ЧСС.  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. |
| **3.** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **18** |  |
|  | 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.  *Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.* Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине. Кувырок назад;  кувырок вперёд; 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 лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия.  *Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных,  скоростно-силовых способностей.* Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла;  вскок в упор стоя на коленях и соскок  взмахом рук.  *Освоение навыков равновесия.* Ходьба приставными шагами; ходьба по  бревну (высота до 1 м); повороты на  носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; 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).  *Освоение строевых упражнений.* Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!»,  «Реже!», «На первый-второй рассчитайсъ!»; построение в две шеренги;  перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали,  противоходом, «змейкой». Команды «Становись'», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю;  кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.  *Самостоятельные занятия.* Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах,  акробатических упражнений на равновесие. |  | Объясняют названия и назначение гимнастических  снарядов, руководствуются правилами соблюдения  безопасности.  Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки  и лечебной физкультуры.  Описывают состав и содержание акробатических  упражнений с предметами и составляют комбинации  из числа разученных упражнений.  Описывают технику на гимнастических снарядах,  предупреждая появление ошибок и соблюдая правилa безопасности.  Составляют гимнастические комбинации из числа  разученных упражнений.  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.  Описывают и осваивают технику опорных прыжков и  осваивают ее, соблюдают правила безопасности.  Описывают и осваивают технику упражнений на  гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.  Описывают технику упражнений на гимнастической  скамейке и гимнастическом бревне.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.  Соблюдают правила безопасности |
| **4.** | **Подвижные игры** | **37** |  |
|  | Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. |  | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. |
|  | *Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.* Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».  *Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.* Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».  *Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.* Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Броски в цель, 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 волейболе.  *Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакций, ориентированию в пространстве.*  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».  *Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.* Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол.  *Самостоятельные занятия.* Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями. |  | Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности.  Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.  Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности.  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.  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.  Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. |
| **5.** | **Кроссовая подготовка** | **21** |  |
|  | *Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.* Равномерный, медленный, до 5-8 мин, кросс по слабопересеченной местности до 1 км. |  | Применяют беговые упражнения для развития коор­динационных, скоростных способностей.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. |
| **6.** | **Русская лапта** | **5** |  |
|  | Удар малой битой сверху. Остановка шагом. Увертывание уклонением. Броски (сверху) стоя, хватом на три пальца. Ловля на среднем уровне. Подбор мяча, катящегося к игроку. Подвижные игры: «Школа мяча», «Мяч в сетку», «Передал-садись!», «Рывок мячом», «Метко в цель» |  | Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. |

**Тематическое планирование для 4 класса**

**3ч в неделю, всего 102ч**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела и тем** | **Часы учебного времени** | **Характеристика основных видов деятельности учащихся** |
| 1. | ***Знания о физической культуре*** | ***В процессе занятий*** |  |
|  | **Когда и как возникли физическая культура и спорт.** |  | Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. |
|  | **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. |  | Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийcкиx игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр. |
|  | **Что такое 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). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и соци­ализации в обществе. |  | 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 |
|  | **Твой организм (основные части тела человека, основные 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.  *Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни* |  | 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» |
|  | **Сердце и кровеносные сосуды**  Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с по­мощью занятий физическими упраж­нениями |  | Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражне­ниями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, пла­вания, бега для укрепления сердца |
|  | **Органы чувств**  Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упраж­нения для органов зрения.  Орган осязания — кожа. Уход за кожей |  | 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 |
|  | **Личная гигиена**  Правила личной гигиены (соблюде­ние чистоты тела, волос, ногтей и по­лости рта, смена нательного белья)  *Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены* |  | Учатся правильному выполнению правил личной ги­гиены. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с по­мощью тестового задания «Проверь себя» |
|  | **Закаливание**  Укрепление здоровья средствами за­каливания. Правила проведения зака­ливающих процедур.  *Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания* |  | Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с по­мощью тестового задания «Проверь себя». Анализируют ответы своих сверстников |
|  | **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 |  | Получают представление о работе мозга и нервной системы. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему |
|  | **Органы дыхания**  Роль органов дыхания во время дви­жений и передвижений человека. Важ­ность занятий физическими упраж­нениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках |  | Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное) |
|  | **Органы пищеварения**  Работа органов пищеварения.  Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и рабо­ты кишечника |  | Получают представление о работе органов пищева­рения.  Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи |
|  | **Пища и питательные вещества**  Вещества, которые человек получа­ет вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для по­полнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвое­нию пищи.  *Игра «Проверь себя» на усвоение ре­комендаций правильного употребле­ния пищи* |  | Узнают, какие вещества, необходимые для роста ор­ганизма и для пополнения затраченной энергии, по­лучает человек с пищей. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с при­ёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя» |
|  | **Вода и питьевой режим**  Питьевой режим при занятиях фи­зическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов |  | Усваивают азы питьевого режима во время трениров­ки и похода. Анализируют ответы своих сверстников |
|  | **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 физическими упражнениями.  *Игра «Проверь себя» на усвоение ре­комендаций по соблюдению режима дня* |  | Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.  Определяют назначение утренней зарядки, физкульт­минуток, их роль и значение в организации здоровье-сберегающей жизнедеятельности. Анализируют ответы своих сверстников.  Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя» |
|  | **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.  *Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для за­нятий физическими упражнениями* |  | Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. 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 |
|  | **Самоконтроль**  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. При­ёмы измерения пульса (частоты сер­дечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тести­рование физических (двигательных)  способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, вынос­ливости' гибкости. Выполнение ос­новных движений с различной ско­ростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на огра­ниченной площади опоры и с ограни­ченной пространственной ориентаци­ей.  *Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля* |  | 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. 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 самоконтроля.  Дают оценку своим навыкам самоконтроля с по­мощью тестового задания «Проверь себя» |
|  | **Первая помощь при травмах**  Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнения­ми (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).  *Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры* |  | 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». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни |
| **2.** | **Легкоатлетические упражнения** | **21** |  |
|  | **Бег, ходьба, прыжки, метание**  *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 по разметкам.  *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, приставными шагами правым и левым боком вперед, с захлестыванием голени назад.  *Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.* Бег в коридоре 30-40см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета», «Встречная эстафета». Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30м (в 3 классе), от 40-60м (в 4 классе). Бег с вращением вокруг к своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом в парах.  *Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180 градусов, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см; с высоты до 60см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые; тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы; с высоты до 70см с поворотом в воздухе на 90-120 градусов и сточным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки.  *Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* Эстафеты с прыжками на одной ноге. 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 (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м. Бросок набивного мяча (1кг) 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 теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 5-6м. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; тоже с шага на дальность и заданное расстояние.  *Самостоятельные занятия.* Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой). |  | 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 его по ЧСС.  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.  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.  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 ЧСС.  Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.  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 ЧСС.  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. |
| **3.** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **18** |  |
|  | 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.  *Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.* Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине. Кувырок назад;  кувырок вперёд; 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 лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия.  *Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных,  скоростно-силовых способностей.* Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла;  вскок в упор стоя на коленях и соскок  взмахом рук.  *Освоение навыков равновесия.* Ходьба приставными шагами; ходьба по  бревну (высота до 1 м); повороты на  носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; 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).  *Освоение строевых упражнений.* Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!»,  «Реже!», «На первый-второй рассчитайсъ!»; построение в две шеренги;  перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали,  противоходом, «змейкой». Команды «Становись'», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю;  кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.  *Самостоятельные занятия.* Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах,  акробатических упражнений на равновесие. |  | Описывают состав и содержание акробатических  упражнений с предметами и составляют комбинации  из числа разученных упражнений.  Описывают технику на гимнастических снарядах,  предупреждая появление ошибок и соблюдая правилa безопасности.  Составляют гимнастические комбинации из числа  разученных упражнений.  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.  Описывают и осваивают технику опорных прыжков и  осваивают ее, соблюдают правила безопасности.  Описывают и осваивают технику упражнений на  гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.  Описывают технику упражнений на гимнастической  скамейке и гимнастическом бревне.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.  Соблюдают правила безопасности |
| **4.** | **Подвижные игры** | **34** |  |
|  | Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. |  | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. |
|  | *Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.* Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».  *Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.* Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».  *Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.* Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Броски в цель, 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 волейболе.  *Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакций, ориентированию в пространстве.*  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».  *Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.* Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол.  *Самостоятельные занятия.* Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями. |  | Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности.  Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.  Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности.  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.  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.  Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. |
| **5.** | **Кроссовая подготовка** | **21** |  |
|  | *Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.* Равномерный, медленный, до 5-8 мин, кросс по слабопересеченной местности до 1 км. |  | Применяют беговые упражнения для развития коор­динационных, скоростных способностей. |
| **6.** | **Русская лапта** | **8** |  |
|  | Удар малой битой сверху. Остановка шагом. Увертывание уклонением. Броски (сверху) стоя, хватом на три пальца. Ловля на среднем уровне. Подбор мяча, катящегося к игроку. Подвижные игры: «Школа мяча», «Мяч в сетку», «Передал-садись!», «Рывок мячом», «Метко в цель» |  | Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. |

**Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Примечания, методический комментарий** | |
| *1.* | *Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)* | |
| 1.1 | Стандарт начального общего образования по физической культуре | + | |
| 1.2 | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы | + | |
| 1.3 | Рабочие программы по физической культуре | + | |
| 1.4 | Литература |  | |
| 1.4.1 | *Основная литература:* |  | |
|  | Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014 | + | |
|  | Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. –5-е изд. –М.: Просвещение, 2018 | + | |
|  | *Дополнительная литература:* |  | |
|  | Газман О. С., Харитонова Н. Е. В школу – с игрой: книга для учителя. – М.: Просвещение, 1991. – 96с. | + | |
|  | Кофман Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496с. | + | |
|  | Патрикеев А. Ю. Подвижные игры: 1-4 классы. – М.: ВАКО, 2018– 176с. | + | |
|  | Фокин Г. Ю. Уроки физкультуры в начальной школе: 1-4 классы. Пособие для учителя физкультуры. – М.: Школьная Пресса, 2003. – 224с. | + | |
| *2.* | *Технические средства обучения* | |
| 2.1 | Компьютер | + | |
| 2.2 | Принтер | + | |
| *3.* | *Учебно-практическое оборудование* | |
| *3.1* | *Для занятий гимнастикой* |  | |
|  | Стенка гимнастическая | + | |
|  | Бревно гимнастическое напольное | + | |
|  | Козел гимнастический | + | |
|  | Перекладина гимнастическая | + | |
|  | Мост гимнастический подкидной | + | |
|  | Скамейка гимнастическая жесткая | + | |
|  | Маты гимнастические | + | |
|  | Мяч малый (теннисный) | + | |
|  | Скакалка гимнастическая | + | |
|  | Палка гимнастическая | + | |
| *3.2* | *Для занятий легкой атлетикой* |  | |
|  | Планка для прыжков в высоту | + | |
|  | Стойки для прыжков в высоту | + | |
|  | Рулетка измерительная (10м) | + | |
| *3.3* | *Для занятий спортивными играми* |  | |
|  | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | + | |
|  | Мячи баскетбольные | + | |
|  | Сетка волейбольная | + | |
|  | Мячи волейбольные | + | |
|  | Мячи футбольные | + | |
| *3.4* | *Средства первой помощи* |  | |
|  | Аптечка медицинская | + | |
| *3.5* | *Спортивный зал* |  | |
|  | Спортивный зал | С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек | |
|  | Кабинет учителя | Включает в себя рабочие столы, стулья, книжные шкафы | |
|  | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | Включает в себя стеллажи | |
| *3.6* | *Пришкольная площадка* |  | |
|  | Легкоатлетические дорожки | + | |
|  | Сектор для прыжков в длину | + | |
|  | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | + | |
|  | Площадка игровая баскетбольная | + | |
|  | Площадка игровая волейбольная | + | |
|  | Гимнастический городок | + | |