

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе Примерной программы начального общего образования по физической культуре (Примерная программа по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2. – 4-е изд., перераб. - М. Просвещение, 2016. – 231 с. (Стандарты второго поколения). -

ISBN 978-5-09-025232-4, программы по физической культуре В.И.Ляха (Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 2017.64 с. - ISBN 978-5-09-026701- 4.), Методических рекомендаций по разработке учебных программ по предмету «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений (Письмо Минобрнауки России от 25.11.2016 № 19-299 «О методических рекомендациях по разработке учебных программ по предмету «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений».)

1.1.8.1.3.1. В.И.Лях 1- 4 АО «Издательство» «Просвещение»

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе —66ч, во 2 классе —68ч, в 3 классе— 68ч, в 4 классе— 68ч.

Рабочая программа 1 класса рассчитана на 66 ч (по 2 учебных часа в неделю). Срок реализации данной программы – 1 учебный год. Третий час – шахматы.

В связи с региональными особенностями в зимний период времени, при понижении температуры воздуха недопустимой для занятий на улице, занятия проводятся в спортивном зале, и часы лыжной подготовки заменяются часами из раздела баскетбол, волейбол. Возможен следующий вариант прохождения программы: переход к разделу «Подвижные игры на основе волейбола, баскетбол» и выбор в данном разделе занятий направленных на развитие физических качеств. При восстановлении температурного режима рассматривается вариант лыжной подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц

туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

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

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

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

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Гимнастика с основами акробатики. *Организуемые 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. 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: *висы, перемахи.*

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; *Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

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

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ 1 КЛАСС

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, колво раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- Формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорной ситуации;

- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
 - Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 1 КЛАСС

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ
ЧТО НАДО ЗНАТЬ	
Когда и как возникли физическая культура и спорт	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют

<p>Современные Олимпийские игры</p> <p>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</p>	<p>Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр</p>
<p>Что такое физическая культура</p> <p>Физическая культура как система регулярных занятий физическими¹ 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</p>	<p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.</p> <p>Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе</p>
<p>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)</p> <p>Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.</p> <p>Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</i></p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p> <p>Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»</p>
<p>Сердце и кровеносные сосуды</p> <p>Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для</p>

	укрепления сердца
<p>Органы чувств</p> <p>Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения.</p> <p>Орган осязания — кожа. Уход за кожей</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений.</p> <p>Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Личная гигиена</p> <p>Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья)</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i></p>	<p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Закаливание</p> <p>Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</i></p>	<p>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</p>
<p>Мозг и нервная система</p> <p>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 физической и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему</p>	<p>Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему</p>

<p>Органы дыхания</p> <p>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</p>	<p>Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)</p>
<p>Органы пищеварения</p> <p>Работа органов пищеварения.</p> <p>Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника</p>	<p>Получают представление о работе органов пищеварения.</p> <p>Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи</p>
<p>Пища и питательные вещества</p> <p>Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</i></p>	<p>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»</p>
<p>Вода и питьевой режим</p> <p>Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов</p>	<p>Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Тренировка ума и характера</p> <p>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.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</i></p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.</p> <p>Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>Дают оценку своим привычкам,</p>

	<p>связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Спортивная одежда и обувь</p> <p>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.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</i></p>	<p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью</p>
<p>Самоконтроль</p> <p>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.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</i></p>	<p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.</p> <p>Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>

<p>Первая помощь при травмах</p> <p>Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи.</i> <i>Подведение итогов игры</i></p>	<p>Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни.</p>
<p>ЧТО НАДО УМЕТЬ</p>	
<p>Бег, ходьба, прыжки, метание / 1—2 классы</p> <p><i>Овладение знаниями.</i> Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.</p> <p><i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> 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.</p> <p><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> 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 × 10 м, эстафеты с бегом на скорость.</p> <p><i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.</p> <p><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> 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 20 м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м).</p> <p><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; 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—</p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для</p>

<p>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).</p> <p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.</p> <p><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (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.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> 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).</p>	<p>развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
--	---

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (КУРСА)

Содержание учебного предмета Программа состоит из 3 разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент). Формы организации Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.). Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

№ П/П	НАЗВАНИЕ ТЕМЫ РАЗДЕЛА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ	ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе каждого урока	Урок с образовательно-познавательной направленностью	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека; - ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека; - правила предупреждения травматизма; - история развития физической культуры и первых соревнований; - физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств; - характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости равновесия.
2	Легкая атлетика	11	Урок с образовательно-познавательной направленностью Уроки с образовательно-предметной направленностью Уроки с образовательно-тренировочной направленностью	Демонстрировать: <i>Бег:</i> равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. <i>Броски</i> большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. <i>Метание</i> малого мяча на дальность из-за головы. <i>Прыжки:</i> на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. Бег по слабопересеченной местности до 1 км. Равномерный медленный бег до 5 мин. Бег по пересеченной местности.

3	Гимнастика с основами акробатики	18	<p>Урок с образовательно-познавательной направленностью, Уроки с образовательно-предметной направленностью</p> <p>Уроки с образовательно-тренировочной направленностью</p>	<p>Выполнять: <i>Организующие команды и приемы</i>: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».</p> <p><i>Акробатические упражнения</i> из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера</i>: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.</p>
3	Подвижные и спортивные игры	18	<p>Урок с образовательно-познавательной направленностью, Уроки с образовательно-предметной направленностью</p> <p>Уроки с образовательно-тренировочной направленностью</p>	<p>Выполнять игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию, прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту, участвовать в эстафетах и играх.</p>
4	Лыжная подготовка	24	<p>Урок с образовательно-познавательной направленностью, Уроки с образовательно-предметной направленностью</p> <p>Уроки с образовательно-тренировочной направленностью</p>	<p>Демонстрировать <i>Развитие координации</i>: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов. Демонстрировать развитие выносливости: выполнять передвижение на лыжах; повороты.</p>
5	Подвижные и спортивные игры	17	<p>Урок с образовательно-познавательной направленностью, Уроки с образовательно-предметной направленностью</p> <p>Уроки с</p>	<p>Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры» <i>Баскетбол</i>: Демонстрировать специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу;</p>

			образовательно-тренировочной направленностью	подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». <i>Волейбол:</i> Выполнять подбрасывание мяча; прием и передача мяча; играть в подвижные игры на материале волейбола. <i>Футбол:</i> Выполнять остановку катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».
6	Лёгкая атлетика	11	Урок с образовательно-познавательной направленностью, Уроки с образовательно-предметной направленностью Уроки с образовательно-тренировочной направленностью	Демонстрировать <i>Бег</i> : равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. <i>Броски</i> большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. <i>Метание</i> малого мяча на дальность из-за головы. <i>Прыжки</i> : на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. Бег по слабопересеченной местности до 1 км. Равномерный медленный бег

№ РАЗДЕЛА	НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	ИЗ НИХ КОЛИЧЕСТВО		
			ЛАБОР.Р	ПРАКТ.Р	КОНТР.Р
1	БАЗОВАЯ ЧАСТЬ	78			
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2.	Подвижные игры	18			

1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	18			
1.4.	Легкоатлетические упражнения	21			
1.5.	Лыжные подготовка	21			
1.6.	Плавание*				
2	ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ	24			
2.1.	Подвижные игры	17			
2.2.	Лыжная подготовка	3			
2.3.	Легкоатлетические упражнения	1			
	ИТОГО	99			
	РЕЗЕРВНЫЕ УРОКИ	3			
	ИТОГО	102			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ УРОКА	ТЕМА УРОКА	КОЛИ ЧЕСТВ О ЧАСО В
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (11 ЧАСОВ)		
1	«Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Пингвины с мячом».	1
2	Освоение навыков ходьбы и бега. Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике.	1
3	Когда и как возникли физическая культура и спорт. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	1
4	Когда и как возникли физическая культура и спорт. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	1
5	Современные олимпийские игры. Освоение навыков прыжков. Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике.	1
6	Современные олимпийские игры. Освоение навыков прыжков.	1
7	Современные олимпийские игры. Закрепление навыков прыжков.	1
8	Современные олимпийские игры. Овладение навыками метания. Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике.	1

9	Что такое физическая культура. Овладение навыками метания мяча.	1
10	Что такое физическая культура. Овладение навыками метания мяча.	1
11	Что такое физическая культура. Овладение навыками метания мяча. Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике.	1
ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (18 часов)		
12	Что такое физическая культура. Освоение общеобразовательных упражнений с предметами и без предметов. Освоение строевых упражнений. Техника безопасности на уроках по гимнастике.	1
13	Твой организм. Освоение общеобразовательных упражнений с предметами и без предметов. Освоение строевых упражнений. Техника безопасности на уроках по гимнастике.	1
14	Твой организм. Освоение общеобразовательных упражнений с предметами и без предметов. Освоение строевых упражнений. Техника безопасности на уроках по гимнастике.	1
15	Твой организм. Освоение акробатических упражнений. Техника безопасности на уроках по гимнастике.	1
16	Твой организм. Освоение акробатических упражнений.	1
17	Основные части тела человека. Освоение акробатических упражнений.	1
18	Основные части тела человека. Освоение висов и упоров. Техника безопасности на уроках по гимнастике.	1
19	Основные внутренние органы. Освоение висов и упоров.	1
20	Основные внутренние органы. Освоение висов и упоров.	1
21	Основные внутренние органы. Освоение навыков лазания и перелезания. Техника безопасности на уроках по гимнастике.	1
22	Скелет человека. Освоение навыков лазания и перелезания.	1
23	Скелет человека. Освоение навыков лазания и перелезания.	1
24	Скелет человека. Освоение навыков в опорных прыжках. Техника безопасности на уроках по гимнастике.	1
25	Мышцы человека. Освоение навыков в опорных прыжках.	1
26	Мышцы человека. Освоение навыков в опорных прыжках.	1
27	Мышцы человека. Освоение навыков равновесия. Техника безопасности на уроках по гимнастике.	1
28	Осанка. Освоение навыков равновесия. Освоение танцевальных упражнений.	1
29	Осанка. Освоение навыков равновесия. Освоение танцевальных упражнений.	1
ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (18 часов)		
30	Осанка. Закрепление и совершенствование навыков бега.	1
31	Осанка. Закрепление и совершенствование навыков бега.	1
32	Сердце и кровеносные сосуды. Закрепление и совершенствование навыков бега.	1
33	Сердце и кровеносные сосуды. Закрепление и совершенствование навыков бега.	1
34	Сердце и кровеносные сосуды. Закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	1
35	Сердце и кровеносные сосуды. Закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	1
36	Органы чувств. Закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	1
37	Органы чувств. Закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	1
38	Органы чувств. Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.	1

39	Органы чувств. Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.	1
40	Личная гигиена. Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.	1
41	Личная гигиена. Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.	1
42	Личная гигиена. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Техника безопасности на уроках подвижные и спортивные игры.	1
43	Личная гигиена. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	1
44	Личная гигиена. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	1
45	Закаливание. Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Техника безопасности на уроках подвижные и спортивные игры.	1
46	Закаливание. Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.	1
47	Закаливание. Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.	1
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (24 часа)		
48	Закаливание. Освоение техники лыжных ходов. Переноска и надевание лыж. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке	1
49	Закаливание. Освоение техники лыжных ходов. Ступающий шаг. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке	1
50	Мозг и нервная система. Освоение техники лыжных ходов. Ступающий шаг. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке	1
51	Мозг и нервная система. Освоение техники лыжных ходов. Ступающий шаг.	1
52	Мозг и нервная система. Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг без палок. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке	1
53	Мозг и нервная система. Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг без палок.	1
54	Мозг и нервная система. Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг без палок.	1
55	Органы дыхания. Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг без палок.	1
56	Органы дыхания. Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг без палок.	1
57	Органы дыхания. Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг с палками. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке	1
58	Органы дыхания. Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг с палками.	1
59	Органы дыхания. Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг с палками.	1
60	Органы пищеварения. Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг с палками.	1
61	Органы пищеварения. Освоение техники лыжных ходов. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1 км. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке	1
62	Органы пищеварения. Освоение техники лыжных ходов. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1 км. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке	1
63	Органы пищеварения. Освоение техники лыжных ходов. Подъемы и спуски под уклон. Прохождение на лыжах до 1 км.	1

64	Органы пищеварения. Освоение техники лыжных ходов. Подъемы и спуски под уклон. Прохождение на лыжах до 1 км.	1
65	Пища и питательные вещества. Освоение техники лыжных ходов. Подъемы и спуски под уклон. Прохождение на лыжах до 1 км. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке	1
66	Пища и питательные вещества. Освоение техники лыжных ходов.	1
67	Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
68	Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
69	Вода и пищевой режим. Освоение техники лыжных ходов. Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
70	Вода и пищевой режим. Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах до 1,5 км. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке	1
71	Вода и пищевой режим. Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (17 часов)		
72	Вода и пищевой режим. Закрепление и совершенствование навыков бега.	1
73	Тренировка ума и характера. Закрепление и совершенствование навыков бега.	1
74	Тренировка ума и характера. Закрепление и совершенствование навыков бега.	1
75	Тренировка ума и характера. Закрепление и совершенствование навыков бега.	1
76	Тренировка ума и характера. Закрепление и совершенствование навыков в прыжках Техника безопасности на уроках подвижные и спортивные игры.	1
77	Тренировка ума и характера. Закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	1
78	Спортивная одежда и обувь. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Техника безопасности на уроках подвижные и спортивные игры.	1
79	Спортивная одежда и обувь. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Техника безопасности на уроках подвижные и спортивные игры.	1
80	Спортивная одежда и обувь. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Техника безопасности на уроках подвижные и спортивные игры.	1
81	Спортивная одежда и обувь. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Техника безопасности на уроках подвижные и спортивные игры.	1
82	Спортивная одежда и обувь. Овладение элементарными умениями в бросках и ведении мяча. Техника безопасности на уроках подвижные и спортивные игры.	1
83	Самоконтроль. Овладение элементарными умениями в бросках и ведении мяча.	1
84	Самоконтроль. Овладение элементарными умениями в бросках и ведении мяча.	1
85	Самоконтроль. Овладение элементарными умениями в ведении мяча. Техника безопасности на уроках подвижные и спортивные игры.	1
86	Самоконтроль. Овладение элементарными умениями в ведении мяча. Техника безопасности на уроках подвижные и спортивные игры.	1
87	Самоконтроль. Овладение элементарными умениями в ведении мяча.	1
88	Первая помощь при травмах. Овладение элементарными умениями в ведении мяча.	1
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (11 часов)		
89	Первая помощь при травмах. Освоение навыков ходьбы и бега. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике	1
90	Первая помощь при травмах. Освоение навыков ходьбы и бега. Техника	1

	безопасности на уроках по легкой атлетике	
	Первая помощь при травмах. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	1
	Первая помощь при травмах. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	1
93	Физическая культура. Освоение навыков прыжков. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике Т.Б.	1
94	Физическая культура. Освоение навыков прыжков.	1
95	Физическая культура. Закрепление навыков прыжков.	1
96	Олимпийские игры. Закрепление навыков прыжков. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике	1
97	Олимпийские игры. Овладение навыками метания.	1
98	Олимпийские игры. Овладение навыками метания.	1
99	Олимпийские игры. Овладение навыками метания.	1
100	Резервный урок	1
101	Резервный урок	1
102	Резервный урок	1