

Краснодарский край, Мостовский район, поселок Мостовской
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №29 имени Константина Федоровича Зайцева
поселка Мостовского муниципального образования Мостовский район

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического
совета
от 30 августа 2019 года протокол № 1
председатель _____ Е.А. Бринцева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По **физической культуре**

Уровень образования начальное общее образование 1-4 классы

Количество часов 405

Учитель Пластун Максим Сергеевич

Рабочая программа разработана в соответствии ФГОС НОО и на основе
авторской программы курса физическая культура для 1-4 классов
общеобразовательных учреждений. Автор: В. И. Лях - М.: Просвещение, 2016г.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с

помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
 - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
 - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, 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 обучения;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной

- отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

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

Предметные результаты:

- формирование начальных 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 факторов успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 класс (99 часов)

Знания о физической культуре (в процессе урока).

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями.

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.

Способы физической деятельности (в процессе урока).

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Физическое совершенствование (75 часов)

Раздел 1. Легкая атлетика (18 часов)

Бег: Правила ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.

Обычный бег. Бег с ускорением.

Понятие «короткая дистанция». Бег с ускорением от 10 до 15 м.

Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра.

Челночный бег 3х10, эстафеты с бегом на скорость.

Соревнования на короткие дистанции до 30 м.

Соревнования до 60 м.

Прыжки: Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед.

Прыжок в длину с места.

Прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку.

Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 60-70 см.

Прыжки и на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 180°.

Броски: Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед, из положения стоя ноги врозь на ширине плеч, грудью в направлении метания.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель (2х2) с расстояния 3-4 м. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние

Раздел 2. Кроссовая подготовка (21 час)

Правила ТБ на занятиях по кроссовой подготовке.

Равномерный медленный бег до 3-4 мин.

Обычный бег с изменением направления движения.

Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м.

Равномерный бег до 6 мин.

Бег с преодолением препятствий.

Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Удары по мячу ногой. Игра в Мини-футбол»

Остановка мяча ногой, отбор мяча. Удары по воротам. Игра в Мини-футбол».

Раздел 3. Подвижные игры (18 часов).

Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Прыгающие воробышки». «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».

Подвижные игры на совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей дифференцированию параметров движений. Скоростно-силовых способностей. «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель», «Играй. Играй. Мяч не теряй». «Мяч водящему», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики (18 часов).

Организуящие команды и приемы: Основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «На

месте стой!»), «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два. Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры.

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. Упражнения в вися стоя и лёжа; в вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в вися лёжа согнувшись; упражнения в упоре лёжа на коне, бревне, гимнастической скамейке.

Освоение навыков лазания и перелезания. Лазание 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. Лазание 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.

Освоение навыков опорных прыжков. Перелезание через гимнастического коня.

Освоение навыков равновесия. Стойка на носках. На одной ноге (на полу, на гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°, ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну,

Бег с преодолением препятствий.

Раздел 5. На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол 12 часов: Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении.

Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом, бегом).

Волейбол (12 часов).

Специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Бросок мяча вверх и его ловля после отскока от земли. Игра «Замри». Бросок мяча его ловля после отскока от стены. Игра «Замри». Бросок мяча вверх и его ловля после хлопка в ладоши. Игра «Мяч летун». Бросок мяча вверх с поворотом на 360°. Игра «Защита крепости». Перебрасывание волейбольного мяча в парах. Игра «Бегунок». Овладение элементарными умениями в ловле волейбольного мяча. Игра «Школа мяча»

2 класс (102 часа)

Знания о физической культуре (в процессе урока).

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями.

Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта.

Способы физической культуры (в процессе урока).

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки.

Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Физическое совершенствование (78 часа)

Раздел 1. Легкая атлетика (21 час)

Бег: Правила ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Сочетание различных видов ходьбы.

Ходьба под счет.

Обычный бег. Бег с ускорением.

Понятие «короткая дистанция». Бег с ускорением от 10 до 20 м.

Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра.

Челночный бег 3х10, эстафеты с бегом на скорость.

Соревнования на короткие дистанции до 30 м.

Соревнования до 60 м.

Прыжки: Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед.

Прыжок в длину с места.

Прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку.

Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 60-70 см.

Прыжки и на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 180°.

Броски: Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд, из положения стоя ноги врозь на ширине плеч, грудью в направлении метания.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель (2х2) с расстояния 3-4 м.

Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние

Раздел 2. Кроссовая подготовка (21 ча)

Правила ТБ на занятиях по кроссовой подготовке.

Равномерный медленный бег до 3-4 мин.

Обычный бег с изменением направления движения.

Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м.

Равномерный бег до 6 мин.

Бег с преодолением препятствий.

Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Удары по мячу ногой. Игра в Мини-футбол»

Остановка мяча ногой, отбор мяча. Удары по воротам. Игра в Мини-футбол»

Раздел 3. Подвижные игры (18 часов)

Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега,

развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.

«К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Прыгающие воробышки». «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». Подвижные игры на совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей дифференцированию параметров движений.

Скоростно-силовых способностей. «Кто дальше бросит», «Точный расчёт»,

«Метко в цель», «Играй. Играй.

Мяч не теряй». «Мяч водящему», «Мяч в корзину», «Попади в обруч». На материале раздела

«Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу;

подвижные игры типа «Точная передача».

Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики (18 часов).

Организующие команды и приемы: Основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «На месте стой!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два. Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры.

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 перекаат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.

Освоение висов и упоров. Упражнения в вися стоя и лёжа; в вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в вися лёжа согнувшись; упражнения в упоре лёжа на коне, бревне, гимнастической скамейке.

Освоение навыков лазания и перелезания. Лазание 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. Лазание 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.

Освоение навыков опорных прыжков. Перелезание через гимнастического коня.

Освоение навыков равновесия. Стойка на носках. На одной ноге (на полу, на гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°, ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну,

Бег с преодолением препятствий.

Раздел 5. На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол 12 часов: Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении, Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом, бегом).

Волейбол (12 часов)

Специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок». Бросок мяча вверх и его ловля после отскока от земли. Игра «Замри». Бросок мяча его ловля после отскока от стены. Игра «Замри». Бросок мяча вверх и его ловля после хлопка в ладоши. Игра «Мяч летун». Бросок мяча вверх с поворотом на 360°. Игра «Защита крепости». Перебрасывание волейбольного мяча в парах. Игра «Бегунок». Овладение элементарными умениями в ловле волейбольного мяча. Игра «Школа мяча».

3 класс (102 часа)

Знания о физической культуре (в процессе урока).

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями.

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.

Способы физкультурной деятельности (в процессе урока).

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила личной гигиены.

Физическое совершенствование (78 часов)

Раздел 1. Легкая атлетика (21 час)

Бег: Правила ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.

Понятие «короткая дистанция». Бег с ускорением от 20 до 30 м.

Бег в коридоре 30-40 см из различных исходных положений с максимальной скоростью до 60 м.

Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра.

Челночный бег 3х10, эстафеты с бегом на скорость.

Соревнования на короткие дистанции до 30 м.

Соревнования до 60 м.

Прыжки: Прыжок в длину с места.

Прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку.

Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см.

Прыжки и на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 180°.

Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега.

Прыжки на заданную длину по ориентирам.

Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия.

Броски: Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди

Метание: Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания.

Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1.5 x 1.5) с расстояния 4 -5м.

Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания., на точность, дальность, заданное расстояние.

Раздел 2. Кроссовая подготовка (21 час)

Правила ТБ на занятиях по кроссовой подготовке.

Обычный бег с изменением направления движения.

Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м.

Равномерный бег до 6 мин.

Бег с преодолением препятствий.

Равномерный медленный бег до 5-8 мин.

Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Равномерный бег до 12 минут. Удары по мячу ногой. Игра в Мини-футбол» Остановка мяча ногой, отбор мяча. Удары по воротам. Игра в Мини-футбол» Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра в «Мини-гандбол». Броски мяча по воротам. Игра в «Мини-гандбол»

Раздел 3. Подвижные игры (18 часов)

Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Прыгающие воробышки». «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», «Волк во рву», «Удочка».

Подвижные игры на совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей дифференцированию параметров движений. Скоростно-силовых способностей.

«Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель», «Играй. Играй. Мяч не теряй».

«Мяч водящему», «Мяч в корзину», «Попади в обруч»

Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики (18 часов)

Организующие команды и приемы:

Основная стойка, команды « «Шире шаг!», «Чаще шаг!» , «Реже!» , «На первый –второй рассчитайсь!»», построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Команды «Становись!»», «Равняйся!»», «Смирно!»» , «Вольно!»»; рапорт учителю. Повороты кругом на месте, расчет по порядку, перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.

Перекуты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперёд;

«мост» из положения лёжа на спине; Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад

перекутом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно. Освоение висов и упоров.

Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис

прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися. Освоение навыков лазания и

перелезания Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на

животе подтягиваясь руками; по канату, перелезание через бревно, коня. Лазание по канату в

три приёма, перелезания через препятствия. Освоение навыков опорных прыжков. Опорные

прыжки на горку гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Освоение навыков равновесия. Ходьба по бревну (высота до 1 м); ходьба приставными шагами; повороты на носках и одной ноге; приседания и переход в упор присев, упор стоя на колене и сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене.

Раздел 5. На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол (12 часов)

Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.

Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом, бегом).

Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Подвижные игры: «Быстро и точно», «Мяч ловцу», «Игры с ведением мяча».

Волейбол (12 часов)

Специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок». Подбрасывание и подача волейбольного мяча. Приём и передача мяча. Подвижные игры: «Подвижная цель», «Гонка мячей по кругу». «Охотники и утки», «Снайперы». Бросок мяча вверх и его ловля после отскока от земли. Игра «Замри». Бросок мяча его ловля после отскока от стены. Игра «Замри». Бросок мяча вверх и его ловля после хлопка в ладоши. Игра Мяч летун». Бросок мяча вверх с поворотом на 360°. Игра «Защита крепости». Перебрасывание волейбольного мяча в парах. Игра «Бегунок». Овладение элементарными умениями в ловле волейбольного мяча. Игра «Школа мяча»

4 класс (102 часа)

Знания о физической культуре (в процессе урока).

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями.

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол.

Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила личной гигиены

Физическое совершенствование (78 часов)

Раздел 1. Легкая атлетика (21 час)

Бег: Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.

Понятие «короткая дистанция». Бег с ускорением от 40 до 60 м.

Бег в коридоре 30-40 см из различных исходных положений с максимальной скоростью до 60 м.

Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра.

Челночный бег 3х10, эстафеты с бегом на скорость.

Соревнования на короткие дистанции до 30 м.

Соревнования до 60 м.

Прыжки: Прыжок в длину с места.

Прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку.

Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см.

Прыжки и на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 180°.

Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега.

Прыжки на заданную длину по ориентирам.

Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия.

Броски: Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди

Метание: Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1.5 x 1.5) с расстояния 5 -6 м. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания., на точность, дальность, заданное расстояние.

Раздел 2. Кроссовая подготовка (21 час)

Правила ТБ на занятиях по кроссовой подготовке.

Обычный бег с изменением направления движения

Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м.

Равномерный бег до 6 мин.

Бег с преодолением препятствий.

Равномерный медленный бег до 5-8 мин.

Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Равномерный бег до 12 минут. Удары по мячу ногой. Игра в Мини-футбол» Остановка мяча ногой, отбор мяча. Удары по воротам. Игра в Мини-футбол» Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра в «Мини-гандбол». Броски мяча по воротам. Игра в «Мини-гандбол»

Раздел 3. Подвижные игры (18 часов)

Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Прыгающие воробышки». «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».»Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», «Волк во рву», «Удочка». *Подвижные игры на совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей дифференцированию параметров движений. Скоростно-силовых способностей.* «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель», «Играй. Играй. Мяч не теряй». «Мяч водящему», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики (18 часов)

Организующие команды и приемы: Основная стойка, команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!». «Реже!», «На первый –второй рассчитайсь!», построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом,»змейкой».

Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!» , «Вольно!»; рапорт учителю Повороты кругом на месте, расчет по порядку, перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.

Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; «мост» из положения лёжа на спине;

Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.

Освоение висов и упоров. Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися.

Освоение навыков лазания и перелезания Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре

лёжа, лёжа на животе подтягиваясь руками; по канату, перелезание через бревно, коня. Лазание по канату в три приёма, перелезания через препятствия. *Освоение навыков опорных прыжков.* Опорные прыжки на горку гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Опорные прыжки на горку матов. *Освоение навыков*

равновесия. Ходьба по бревну (высота до 1 м); ходьба приставными шагами; повороты на носках и одной ноге; приседания и переход в упор присев, упор стоя на колене и сед.

Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене.

Раздел 5. На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол (12 часов)

Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении.

Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом, бегом). Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Подвижные игры: «Быстро и точно», «Мяч ловцу», «Игры с ведением мяча».

Волейбол (12 часов)

Специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок». Подбрасывание и подача волейбольного мяча. Приём и передача мяча. Подвижные игры: «Подвижная цель», «Гонка мячей по кругу». «Охотники и утки», «Снайперы». Бросок мяча вверх и его ловля после отскока от земли. Игра «Замри». Бросок мяча его ловля после отскока от стены. Игра «Замри». Бросок мяча вверх и его ловля после хлопка в ладоши. Игра «Мяч летун». Бросок мяча вверх с поворотом на 360°. Игра «Защита крепости». Перебрасывание волейбольного мяча в парах. Игра «Бегунок». Овладение элементарными умениями в ловле волейбольного мяча. Игра «Школа мяча».

Таблица тематического распределения часов.

№	Разделы и темы	Количество часов					
		Примерная программа	Рабочая программа	Рабочая программа по классам			
				1	2	3	4
	Базовая часть	270	309	75	78	78	78
1	Знания о физической культуре	40	40	8	8	8	8
2	Способы физкультурной деятельности						
3	Физическое совершенствование:		309	75	78	78	78
	-гимнастика с основами акробатики		72	18	18	18	18
	-легкая атлетика		81	18	21	21	21
	-кроссовая подготовка,		84	21	21	21	21

	-подвижные игры		72	18	18	18	18
4.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО»);					
	Вариативная часть	135	96	24	24	24	24
	Волейбол		24	8	8	8	8
	Баскетбол		24	8	8	8	8
	Футбол		24	8	8	8	8
	ИТОГО:	405	405	99	102	102	102

Содержание курса	Тематическое планирование	Кол-во часов				
		1 кл	2 кл	3 кл	4 кл	
Знания о физической культуре						Характеристика деятельности учащихся
Физическая культура						
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	Понятие о физической культуре. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма					Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий
Из истории физической культуры						
История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII - XIX вв					Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека

Физические упражнения						
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	Представление о физических упражнениях. Представление о физических качествах. Общее представление о физическом развитии. Общее представление о физической подготовке. Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений					Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений..

Способы физкультурной деятельности						
Самостоятельные занятия						
Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств	Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств.					Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости
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.	Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений.					Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Измерять показатели развития физических качеств. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.
Самостоятельные игры и развлечения						
Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Народные подвижные игры					Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
Физическое совершенствование (309ч)		75	78	78	78	

Гимнастика с основами акробатики (72ч)		18	18	18	18	
<i>Организирующие команды и приёмы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	Движения и передвижения строем.					Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой! ».
<i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. <i>Акробатические комбинации.</i> Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд	Акробатика.					Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости
Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке	Снарядная гимнастика Прикладная гимнастика					Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности

Лёгкая атлетика (81 ч)		18	21	21	21	
<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег высокий старт с последующим ускорением.-	Беговая подготовка					Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы,

						<p>быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений</p>
<p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.</p>	Прыжковая подготовка.					<p>Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>
<p><i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p>	Броски большого мяча.					<p>Описывать технику бросков большого набивного мяча.</p> <p>Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p>
<p><i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность</p>	Метание малого мяча					<p>Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>
Подвижные и спортивные игры (168 ч)		42	42	42	42	
<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами». На материале раздела «Легкая</p>	Подвижные игры.	18	18	18	18	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и</p>

<p>атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Зяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».</p>					<p>группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>
<p>На материале спортивных игр: 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.</p>	<p>Спортивные игры.</p>	<p>24</p>	<p>24</p>	<p>24</p>	<p>24</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
<p>Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>	<p>Общефизическая подготовка. Оздоровительные формы занятий. Развитие физических качеств. Профилактика утомления</p>				<p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятия. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз</p>
<p>Кроссовая подготовка, мини-футбол(84ч)</p>		<p>21</p>	<p>21</p>	<p>21</p>	<p>21</p>

<p>Бег по слабопересеченной местности до 1 км.</p> <p>2. Равномерный медленный бег до 5 мин.</p> <p>3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)</p> <p>4. Спортивная игра мини-футбол: а) удары по мячу ногами.</p> <p>б) остановка мяча ногами, отбор мяча.</p> <p>в) тактические действия в защите и нападении</p> <p>г) отбор мяча.</p> <p>5. Бег по пересеченной местности.</p> <p>6. Равномерный бег до 6 мин.</p> <p>7. Кросс до 1 км.</p> <p>8. Бег с преодолением препятствий.</p> <p>9. Бег по пересеченной местности.</p>					<p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. .</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p>
--	--	--	--	--	--

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 КЛАСС

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов		Основные виды учебной деятельности (УУД)
		Авторская программа	Рабочая программа	
1.	Раздел 1. Основы знаний	75	99	
2	<p>Правила ТБ при занятиях физической культурой.</p> <p>Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.</p> <p>Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних).</p> <p>Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр.</p> <p>Олимпийские чемпионы по разным видам спорта.</p>			<p>ЛИЧНОСТНЫЕ: Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.</p> <p>КОММУНИКАТИВНЫЕ: Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог.</p> <p>ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.</p> <p>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: Принимать и сохранять учебную задачу, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане.</p>

3	Способы физкультурной деятельности			
4	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.			<p>Познавательные УУД Составлять индивидуальный режим дня</p> <p>Регулятивные УУД Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминутки.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Коммуникативные УУД Контролировать осанку в течение дня</p> <p>Личностные УУД Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий</p>
3	Раздел 2. Легкая атлетика	18	18	<p>Познавательные УУД Осваивать технику прыжковых упражнений ,правильно выполнять основные движения в метании;</p> <p>Регулятивные УУД Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Коммуникативные УУД Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Личностные УУД Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.</p>
4	Тема 2.1. Правила ТБ на занятиях по лёгкой атлетике.	1	1	
5	Тема 2.2. Беговая подготовка	6	6	
	Тема 2.3. Прыжковая подготовка	7	7	
7	Тема 2.4. Броски	1	1	
8	Тема 2.5. Метание малого мяча	3	3	
9	Раздел 3. Кроссовая подготовка	21	21	<p>Познавательные УУД Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать равномерным медленным бегом. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений</p> <p>Регулятивные УУД</p>
10	Тема 3.1. Правила ТБ на занятиях по кроссовой подготовке.	1	1	
11	Тема 3.2. Равномерный медленный бег до 3-4	4	4	

	мин			Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений Осваивать технику бега различными способами Коммуникативные УУД
12	Тема 3.3. Обычный бег с изменением направления движения.	4	4	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений Личностные УУД
13	Тема 3.4. Равномерный бег до 6 мин.	4	4	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений
14	Тема 3.5. Бег с преодолением препятствий.	4	4	Осваивать универсальные умения
15	Тема 3.6. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.	4	4	
16	Раздел 4. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	18	18	Познавательные УУД Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Регулятивные УУД Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр Излагать правила и условия проведения подвижных игр Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр Коммуникативные УУД Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач Личностные УУД Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
17	Раздел 5. Гимнастика с основами акробатики	18	18	Познавательные УУД Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации Регулятивные УУД Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Коммуникативные УУД Осваивать универсальные
18	Тема 5.1. Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	1	
19	Тема 5.2. Организующие команды и приемы	2	2	
20	Тема 5.3. Акробатические упражнения.	5	5	

21	Тема 5.4. Акробатические комбинации	2	2	умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений
22	Тема 5.5. Висы и упоры	3	3	Личностные УУД Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений
23	Тема 5.6. Гимнастические упражнения прикладного характера.	5	5	
24	Раздел 6. На материале раздела «Спортивные игры»		24	Познавательные УУД Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
25	Баскетбол	-	12	
26	Волейбол	-	12	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Регулятивные УУД Осваивать технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в игровой деятельности Коммуникативные УУД Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Личностные УУД Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
	Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ВФСК «ГТО»			
	Итого	75	99	

2 КЛАСС

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов		Основные виды учебной деятельности (УУД)
		Авторская программа	Рабочая программа	
1	Раздел 1. Основы знаний	78	102	
2	Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. Физическая культура как система регулярных занятий			ЛИЧНОСТНЫЕ: Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. КОММУНИКАТИВНЫЕ: Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: Осознавать познавательную

	физическими упражнениями. 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.			задачу, извлекать нужную информацию. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: Принимать и сохранять учебную задачу, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане.
3	Способы физкультурной деятельности			
4	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.			Познавательные УУД <i>Составлять</i> индивидуальный режим дня Регулятивные УУД <i>Отбирать и составлять</i> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. <i>Составлять</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Коммуникативные УУД <i>Контролировать</i> осанку в течение дня Личностные УУД <i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий
5	Раздел 2. Легкая атлетика	21	21	
6	Тема 2.1. Правила ТБ на занятиях по лёгкой атлетике.	1	1	Познавательные УУД <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью, правильно выполнять основные движения в метании
7	Тема 2.2. Беговая подготовка	8	8	
8	Тема 2.3. Прыжковая подготовка	7	7	Регулятивные УУД <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений
9	Тема 2.4. Броски	1	1	
10	Тема 2.5. Метание малого мяча	4	4	Коммуникативные УУД <i>Осваивать</i> универсальные умения

				по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений Личностные УУД <i>Знать</i> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».
11	Раздел 3. Кроссовая подготовка	21	21	Познавательные УУД <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать равномерным медленным бегом. Преодолевать простейшие препятствия. <i>Описывать</i> технику беговых упражнений Регулятивные УУД <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений <i>Осваивать технику бега различными способами</i> Коммуникативные УУД <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений Личностные УУД <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений
12	Тема 3.1. Правила ТБ на занятиях по кроссовой подготовке.	1	1	
13	Тема 3.2. Равномерный медленный бег до 3-4 мин	4	4	
14	Тема 3.3. Обычный бег с изменением направления движения.	4	4	
15	Тема 3.4. Равномерный бег до 6 мин.	4	4	
16	Тема 3.5. Бег с преодолением препятствий.	4	4	
17	Тема 3.6. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.	4	4	
18	Раздел 4. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	18	18	
19	Раздел 5. Гимнастика с основами акробатики	18	18	Познавательные УУД <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации Регулятивные УУД <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Коммуникативные УУД <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений Личностные УУД <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических
20	Тема 5.1 Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	1	
21	Тема 5.2. Организующие команды и приемы	2	2	
22	Тема 5.3. Акробатические упражнения.	5	5	
23	Тема 5.4. Акробатические комбинации	2	2	
24	Тема 5.5. Висы и упоры	3	3	
25	Тема 5.6. Гимнастические упражнения прикладного характера.	5	5	

26	Раздел 6. На материале раздела «Спортивные игры	-	24	Познавательные УУД Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Регулятивные УУД Осваивать технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в игровой деятельности Коммуникативные УУД Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Личностные УУД Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
27	Баскетбол	-	12	
28	Волейбол	-	12	
	Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ВФСК «ГТО»			
	Итого	78	102	

3 КЛАСС

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов		Основные виды учебной деятельности (УУД)
		Авторская программа	Рабочая программа	
1	Раздел 1. Основы знаний	78	102	
2	Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями. Исторические сведения о развитии современных			ЛИЧНОСТНЫЕ: Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. КОММУНИКАТИВНЫЕ: Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: Принимать и сохранять учебную задачу, планировать свое действие в соответствии с поставленной

	Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта.			задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане.
3	Способы физкультурной деятельности			
4	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.			<p>Познавательные УУД Составлять индивидуальный режим дня Регулятивные УУД Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминутки. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Коммуникативные УУД Контролировать осанку в течение дня Личностные УУД Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий</p>
5	Раздел 2. Легкая атлетика	21	21	<p>Познавательные УУД Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью, выполнять основные движения в метании, выполнять основные движения в прыжках</p>
6	Тема 2.1. Правила ТБ на занятиях по лёгкой атлетике.	1	1	<p>основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью, выполнять основные движения в метании, выполнять основные движения в прыжках</p>
7	Тема 2.2 Беговая подготовка	7	7	<p>Регулятивные УУД Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p>
8	Тема 2.3 Прыжковая подготовка	8	8	<p>Коммуникативные УУД Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p>
9	Тема 2.4 Броски мяча	1	1	<p>Личностные УУД Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при</p>
10	Тема 2.5 Метание малого мяча	4	4	

				выполнении прыжковых упражнений <i>Знать</i> правила ТБ.
11	Раздел 3 Кроссовая подготовка	21	21	Познавательные УУД <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать равномерным медленным бегом. Преодолевать простейшие препятствия.
12	Тема 3.1 Правила ТБ на занятиях по кроссовой подготовке.	1	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений Регулятивные УУД <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений <i>Осваивать технику бега различными способами</i>
13	Тема 3.2 Равномерный медленный бег.	8	8	Коммуникативные УУД <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений
14	Тема 3.3. Обычный бег с изменением направления движения.	4	4	Личностные УУД <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений
15	Тема 3.4. Бег с преодолением препятствий.	4	4	
16	Тема 3.5. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.	4	4	
17	Раздел 4 Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	18	18	
18	Раздел 5 Гимнастика с основами акробатики	18	18	Познавательные УУД <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации
19	Тема 5.1 Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	1	Регулятивные УУД <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических
20	Тема 5.2 Организующие команды и приемы.	3	3	<i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций
21	Тема 5.3. Акробатические упражнения.	5	5	Коммуникативные УУД <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений
22	Тема 5.4 Акробатические комбинации.	1	1	Личностные УУД <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических
23	Тема 5.5 Висы и упоры.	3	3	
24	Тема 5.6 Опорные прыжки.	3	3	
25	Тема 5.7 Упражнения в равновесии .	2	2	
26	Раздел 5. На материале раздела «Спортивные игры	-	24	Познавательные УУД <i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных
27	Баскетбол	-	12	

28	Волейбол		12	игр <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр <i>Регулятивные УУД</i> <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности <i>Коммуникативные УУД</i> <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр <i>Личностные УУД</i> <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
	Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ВФСК «ГТО»			
	Итого	78	102	

4 КЛАСС

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов		Основные виды учебной деятельности (УУД)
		Авторская программа	Рабочая программа	
1	Раздел 1. Основы знаний	78	102	
2	Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями. Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр.			<p>ЛИЧНОСТНЫЕ: Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.</p> <p>КОММУНИКАТИВНЫЕ: Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог.</p> <p>ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.</p> <p>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: Принимать и сохранять учебную задачу, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане.</p>

	Олимпийские чемпионы по разным видам спорта.			
3	Способы физической деятельности			
4	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.			<p>Познавательные УУД Составлять индивидуальный режим дня Регулятивные УУД Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Коммуникативные УУД Контролировать осанку в течение дня Личностные УУД Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий</p>
5	Раздел 2. Легкая атлетика	21	21	Познавательные УУД Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью, выполнять основные движения в метании, выполнять основные движения в прыжках
6	Тема 2.1. Правила ТБ на занятиях по лёгкой атлетике.	1	1	
7	Тема 2.2Беговая подготовка.	7	7	Регулятивные УУД
8	Тема 2.3Прыжковая подготовка.	8	8	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений
9	Тема 2.4Броски мяча.	1	1	Коммуникативные УУД
10	Тема 2.5 Метание малого мяча.	4	4	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений Личностные УУД Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений Знать правила ТБ.
11	Раздел 3 Кроссовая подготовка	21	21	Познавательные УУД Уметь: правильно выполнять

12	Тема 3.1. Правила ТБ на занятиях по кроссовой подготовке.	1	1	<p>основные движения в ходьбе и беге; бегать равномерным медленным бегом. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений</p> <p>Регулятивные УУД</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать технику бега различными способами</i></p> <p>Коммуникативные УУД</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p>Личностные УУД</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p>
13	Тема 3.2. Равномерный медленный бег.	4	4	
14	Тема 3.3. Обычный бег с изменением направления движения.	4	4	
15	Тема 3.4. Бег с преодолением препятствий.	4	4	
16	Тема 3.5 Равномерный бег до 6 мин.	2	2	
17	Тема 3.6 Равномерный медленный бег до 5-8 мин.	2	2	
18	Тема 3.7 Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.	4	4	
19	Раздел 4 <i>Подвижные игры</i> на материале лёгкой атлетики.	18	18	
20	Раздел 5. Гимнастика с основами акробатики	18	18	
21	Тема 5.1. Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	1	
22	Тема 5.2 Организующие команды и приемы.	3	3	
23	Тема 5.3 Акробатические упражнения.	5	5	
24	Тема 5.4. Акробатические комбинации.	1	1	
25	Тема 5.5. Висы и упоры.	3	3	
26	Тема 5.6 Опорные прыжки .	3	3	
27	Тема 5.7. Упражнения в равновесии .	2	2	
28	Раздел 6 На материале раздела «Спортивные игры.	-	24	
29	Баскетбол	-	12	
30	Волейбол		12	

. Познавательные УУД

Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации

Регулятивные УУД **Выявлять** характерные ошибки при выполнении акробатических

Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений

Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций

Коммуникативные УУД

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений

Личностные УУД

Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических

Познавательные УУД

Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр

Описывать разучиваемые

				<p>технические действия из спортивных игр</p> <p>Регулятивные УУД</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Коммуникативные УУД</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Личностные УУД</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
	Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ВФСК «ГТО»			
	Итого	78	102	

СОГЛАСОВАНО:

Протокол заседания методического объединения учителей спортивно-эстетического цикла от «27» августа 2019 год № 1
 _____ С.В. Куликова

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по МР
 _____ Н.Г. Цыплакова
 «28» августа 2019 год