Мостовский район хутор Первомайский

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 18 хутора Первомайского муниципального образования Мостовский район

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

от 28 августа 2019 года протокол №1

Председатель\_\_\_\_\_\_\_ Н.П. Мосиенко

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс) начальное общее 1 - 4 класс

Количество часов 405 ч

Учитель Черкашина Л. Ф., Биштова Н.В., Юркова С.П., Михалкова А.В.

Программа разработана в соответствии с ФГОС НОО, на основе примерной программы по физической культуре. (Учебное издание: «Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа». Москва: «Просвещение», 2015. Серия «Стандарты второго поколения») и авторской программы по физической культуре автора В.И. Ляха, М.: «Просвещение», 2014 г.

**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, физкультминуток, 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 деятельности 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 физкультурной 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 бег3х10, 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 180º.

*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 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 150м.

Равномерный бег до 6 мин.

Бег с преодолением препятствий.

Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Удары по мячу ногой. Ира в Мини-футбол» Остановка мяча ногой, отбор мяча. Удары по воротам. Ира 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 перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.

*Освоение висов и упоров.* Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись; 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 90º, 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 физкультурной 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 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 бег3х10, 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 180º.

*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 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 150м.

Равномерный бег до 6 мин.

Бег с преодолением препятствий.

Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Удары по мячу ногой. Ира в Мини-футбол» Остановка мяча ногой, отбор мяча. Удары по воротам. Ира 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 перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.

*Освоение висов и упоров.* Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись; 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 90º, 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 бег3х10, 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 180º.

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 х 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. Ира в Мини-футбол» Остановка мяча ногой, отбор мяча. Удары по воротам. Ира 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, противоходом,»змейкой». Команды «Становись!», «Равняйсь!», 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 вперёд; «мост» из положения лёжа на спине; Кувырок назад; кувырок вперёд; 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 висе, поднимание ног в висе. 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 90º и 180º; 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 бег3х10, 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 180º.

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 х 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. Ира в Мини-футбол» Остановка мяча ногой, отбор мяча. Удары по воротам. Ира 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, противоходом,»змейкой».

Команды «Становись!», «Равняйсь!», 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 вперёд; «мост» из положения лёжа на спине;

Кувырок назад; кувырок вперёд; 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 висе, поднимание ног в висе. *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 90º и 180º; 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».

**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 |
|  | **Раздел 1.**  **Основы знаний** | **75** | **99** |  |
| 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. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. |  |  | 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 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***  ***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 |
| 3 | **Раздел 2.**  Легкая атлетика | **18** | **18** | ***Познавательные УУД***  ***Осваивать*** технику прыжковых упражнений ,правильно выполнять основные движения в метании;  ***Регулятивные УУД***  ***Проявлять*** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений  ***Соблюдать*** правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений  ***Коммуникативные УУД***  ***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений  ***Личностные УУД***  Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. |
| 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** | ***Познавательные УУД***  ***Уметь:***правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать равномерным медленным бегом. Преодолевать простейшие препятствия.  ***Описывать*** технику беговых упражнений  ***Регулятивные УУД***  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами  ***Коммуникативные УУД***  ***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  ***Личностные УУД***  **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений |
| 10 | Тема 3.1. Правила ТБ на занятиях по кроссовой подготовке. | 1 | 1 |
| 11 | Тема 3.2. Равномерный медленный бег до 3-4 мин | 4 | 4 |
| 12 | Тема 3.3. Обычный бег с изменением направления движения. | 4 | 4 |
| 13 | Тема 3.4. Равномерный бег до 6 мин. | 4 | 4 |
| 14 | Тема 3.5. Бег с преодолением препятствий. | 4 | 4 |
| 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 раздельно и в комбинации  ***Регулятивные УУД***  ***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 упражнений |
| 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 |
| 22 | Тема 5.5.  Висы и упоры | 3 | 3 |
| 23 | Тема 5.6.Гимнастические упражнения прикладного характера. | 5 | 5 |
| 24 | **Раздел 6.** **На материале раздела «Спортивные игры»** |  | **24** | ***Познавательные УУД***  ***Уметь:*** владеть мячом (держать, 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 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. |  |  | 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 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***  ***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 |
| 5 | **Раздел 2.**  Легкая атлетика | **21** | **21** |  |
| 6 | Тема 2.1.  Правила ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. | 1 | 1 | ***Познавательные УУД***  ***Уметь:***правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скорость, правильно выполнять основные движения в метании  ***Регулятивные УУД***  ***Осваивать*** универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений  ***Коммуникативные УУД***  ***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  ***Личностные УУД***  ***Знать*** правила ТБ, понятие «короткая дистанция». |
| 7 | Тема 2.2.Беговая подготовка | 8 | 8 |
| 8 | Тема 2.3.Прыжковая подготовка | 7 | 7 |
| 9 | Тема 2.4. Броски | 1 | 1 |
| 10 | Тема 2.5. Метание малого мяча | 4 | 4 |
| 11 | **Раздел 3.****Кроссовая подготовка** | **21** | **21** | ***Познавательные УУД***  ***Уметь:***правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать равномерным медленным бегом. Преодолевать простейшие препятствия.  ***Описывать*** технику беговых упражнений  ***Регулятивные УУД***  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике беговых упражнений  *Осваивать технику бега различными способами*  ***Коммуникативные УУД***  ***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  ***Личностные УУД***  **Осваивать** 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***  ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации  ***Регулятивные УУД***  ***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 |
| 20 | Тема 5.1Техника безопасности на уроках гимнастики. | 1 | 1 |
| 21 | Тема5.2.  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 (держать, 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 Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. |  |  | 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 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***  ***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 |
| 5 | **Раздел 2.**  Легкая атлетика | **21** | **21** | ***Познавательные УУД***  ***Уметь:***правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скорость, выполнять основные движения в метании, выполнять основные движения в прыжках  ***Регулятивные УУД***  ***Осваивать*** универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений  ***Коммуникативные УУД***  ***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. |
| 6 | Тема 2.1.  Правила ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. | 1 | 1 |
| 7 | Тема 2.2Беговая подготовка | 7 | 7 |
| 8 | Тема 2.3Прыжковая подготовка | 8 | 8 |
| 9 | Тема 2.4 Броски мяча | 1 | 1 |
| 10 | Тема 2.5Метание малого мяча | 4 | 4 |
| 11 | **Раздел 3 *Кроссовая подготовка*** | **21** | **21** | ***Познавательные УУД***  ***Уметь:***правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать равномерным медленным бегом. Преодолевать простейшие препятствия.  ***Описывать*** технику беговых упражнений  ***Регулятивные УУД***  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике беговых упражнений  *Осваивать технику бега различными способами*  ***Коммуникативные УУД***  ***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  ***Личностные УУД***  **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений |
| 12 | Тема 3.1Правила ТБ на занятиях по кроссовой подготовке. | 1 | 1 |
| 13 | Тема 3.2 Равномерный медленный бег. | 8 | 8 |
| 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.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***  ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно 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 |
| 19 | Тема 5.1Техника безопасности на уроках гимнастики. | 1 | 1 |
| 20 | Тема 5.2 Организующие команды и приемы. | 3 | 3 |
| 21 | Тема 5.3. Акробатические упражнения. | 5 | 5 |
| 22 | Тема 5.4 Акробатические комбинации. | 1 | 1 |
| 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***  ***Уметь:*** владеть мячом (держать, 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** |  |

**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. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. |  |  | 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 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***  ***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 |
| 5 | **Раздел 2.**  Легкая атлетика | **21** | **21** | ***Познавательные УУД***  ***Уметь:***правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скорость, выполнять основные движения в метании, выполнять основные движения в прыжках  ***Регулятивные УУД***  ***Осваивать*** универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений  ***Коммуникативные УУД***  ***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. |
| 6 | Тема 2.1.  Правила ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. | 1 | 1 |
| 7 | Тема 2.2Беговая подготовка. | 7 | 7 |
| 8 | Тема 2.3Прыжковая подготовка. | 8 | 8 |
| 9 | Тема 2.4Броски мяча. | 1 | 1 |
| 10 | Тема 2.5 Метание малого мяча. | 4 | 4 |
| 11 | **Раздел 3 *Кроссовая подготовка*** | **21** | **21** | ***Познавательные УУД***  ***Уметь:***правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать равномерным медленным бегом. Преодолевать простейшие препятствия.  ***Описывать*** технику беговых упражнений  ***Регулятивные УУД***  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике беговых упражнений  *Осваивать технику бега различными способами*  ***Коммуникативные УУД***  ***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  ***Личностные УУД***  **Осваивать** 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. | 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 3.5Равномерный 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** *Подвижные игры* на материале лёгкой атлетики. | **18** | **18** |
| 20 | **Раздел 5.*****Гимнастика с основами акробатики*** | **18** | **18** | . ***Познавательные УУД***  ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно 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 |
| 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** | ***Познавательные УУД***  ***Уметь:*** владеть мячом (держать, 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 |
| 29 | **Баскетбол** | - | **12** |
| 30 | **Волейбол** |  | **12** |
|  |  |  |  |
|  | **Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ВФСК «ГТО»** |  |  |  |
|  | Итого | **78** | **102** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Протокол заседания  методического объединения  учителей начальных классов CОШ №18  от «\_\_\_» августа 2019 года №1  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.Ф. Черкашина | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В. Биштова    «\_\_\_\_» августа 2019 года |