

г. Курганинск

Муниципальное бюджетное казачье общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 19 имени А.П. Васильева

УТВЕРЖДЕНО

решение педсовета протокол № 1

от 30.08.2019 года

Председатель педсовета

О.Н. Петина



РАБОЧА ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования	начальное общее 1-4 классы
Количество часов	408
Коллектив учителей	Долженицин А.Н., Диденко В.С.

Программа разработана в соответствии ФГОС НОО и на основе авторской программы: Программы по физической культуре: 1-4 класс, В.И. Лях.
Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений, В.И. Лях – 4 е издание- М.: Просвещение, 2014 г.

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана в соответствии с :

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897
2. Указом Президента Российской Федерации от 24.03.2014г. №1772 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» «ГТО».

На основе:

3. Основной образовательной программы МБОУ СОШ №19
4. Программы по физической культуре: 1–4 кл. / В. И. Лях, Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1 – 4классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – 4-е издание – М. : Просвещение, 2014г.

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

1 класс

Ученик научится:

Предметные результаты

- формировать первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления физического здоровья человека,
- характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз,
- 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),
- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры
- 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;
- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (челночный бег, бег на 30 м., смешанное передвижение 1 км., подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу).
- овладеет умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня);
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); – выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности,
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Метапредметные результаты:

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- 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;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;

-корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности,

- оказывать посильную и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

2 класс

Ученик научится:

Предметные результаты :

- формировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления социального и психологического здоровья человека.

– ориентироваться в понятиях «режим дня»;

характеризовать назначение уроков физической культуры, прогулок на свежем воздухе,

– 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).

-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность утренняя зарядку,

– проводить подвижные игры

- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)(челночный бег, бег на 30 м., смешанное передвижение 1 км., подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу)

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);

– выполнять организующие строевые команды и приёмы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); – выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности,

– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Метапредметные результаты

-овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- 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;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни,

Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;

- корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности,

- 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;

- оказывать посильную и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

3 класс

Ученик научится:

Предметные результаты

- формировать первоначальное представление о значении физической культуры о её позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- характеризовать назначение 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).
- сравнивают физкультуру и спорт. Называют движения, которые выполняли первобытные люди,
- 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;
- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (бег 60м., бег 1 км., подтягивание из виса на высокой, низкой перекладине, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу, прыжок в длину с разбега, с места, метание мяча, кросс на 2 км. по пересеченной местности).
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); – выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма); – выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- 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;

Метапредметные результаты

-овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

-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;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

Личностные результаты

-формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

-формирование уважительного отношения к культуре других народов;

-развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

-развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

-развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

-формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Ученик 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,

– 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;

-оказывать посильную и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

4 класс

Выпускник научится:

Предметные результаты

- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия);
- характеризовать назначение 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).
 - 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,
 - формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)-(бег 60м., бег 1 км., подтягивание из виса на высокой, низкой перекладине, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу, прыжок в длину с разбега, с места, метание мяча, кросс на 2 км. по пересеченной местности).
 - 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

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма); – выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Метапредметные результаты

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

– овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

– 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;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

Личностные результаты

– формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

– формирование уважительного отношения к культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

– развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

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.

– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов

- 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.
- 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;
- оказывать посильную и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Знания о физической культуре (12ч).

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание.

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

2. Способы физкультурной деятельности (12ч)

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

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

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

3. Физическое совершенствование (381ч)

3.1 Физкультурно - оздоровительная деятельность

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

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба Медленный бег 400м. Развитие выносливости. Равномерный, медленный бег от 3 мин. до 5 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1км., 1500км. Бег на выносливость 1000м. Преодоление полос препятствий.

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

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

«Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов у труду и обороне» (ГТО)»

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Челночный бег 3х10 м, бег на 30 м., бег на 60м., смешанное передвижение (1 км), подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в длину с разбега, метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м., метание мяча весом 150 г. смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным

отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. *Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. *Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Проектная деятельность.

1 класс

Проект «Режим дня»

Проект «Физическое развитие»

2 класс

Проект «Здоровый образ жизни»

Проект «Наши мышцы»

3 класс

Проект «Со скакалкой я дружу»

Проект «Самый гибкий»

4 класс

Проект «Самый быстрый»

Проект «Физические качества»

3. Тематическое планирование.

Класс 1				
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
I. Знания о физической культуре.	3	1.1. Физическая культура - Физическая культура как система по укреплению здоровья человека. Предупреждение травматизма.	1	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние ее компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, личная гигиена) на укрепление здоровья и развития человека.
		1.2. Из истории физической культуры. - История развития физической культуры и первых соревнований.	1	
		1.3. Физические упражнения - Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности.
II. Способы физкультурной деятельности	3	2.1. Самостоятельные занятия. - Режим дня, его содержание и правила планирования. Физкультминутки.	1	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Учатся правильно оценивать своё
		2.2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. - Измерение длины и массы тела показателей осанки и физических качеств.	1	

				<p>контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.</p>
		<p>2.3. Самостоятельные игры и развлечения. - Организация и проведение подвижных игр</p>	1	<p>Общаются и взаимодействуют игровой деятельности. Организуют и проводят подвижные игры с элементами соревновательной деятельности</p>
III. Физическое совершенствование	93			
		<p>3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность. - Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, - упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз.</p>	2	<p>Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделируют физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивают навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз</p>
		<p>3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики - построение в шеренгу, в колонну.</p>	14	<p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной</p>

	<p>шеренге и колоне на месте.</p> <p>-перекаты в группировке.</p> <p>-упор присев, лёжа, стоя на коленях.</p> <p>-сед ноги врозь, сед углом руки за голову.</p> <p>-передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>-преодоление полосы препятствий с элементами лазанья,</p> <p>-переползания,</p> <p>перелезания.</p> <p>-лазание по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>-акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.</p> <p>Прыжки со скакалкой.</p>		<p>Различают строевые команды.</p> <p>Точно выполняют строевые приёмы.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p>
	<p>Легкая атлетика</p> <p>-Ходьба обычная на носках, на пятках в полуприсяде с различным положением рук.</p> <p>-Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом.</p> <p>-Обычный бег с изменением направления движения.</p> <p>-Бег на скорость, коротким, средним и длинным шагом.</p> <p>-Бег с ускорением от 10 до 15 метров.</p> <p>-Бег 30 метров.</p> <p>-Челночный бег 3x10м.</p> <p>-Прыжки в длину с места, толчком двумя ногами.</p> <p>Метание в горизонтальную цель 2X2 с расстояния 4-5 метров, на дальность.</p>	18	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p>
	<p>Кроссовая подготовка</p> <p>-Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.- ходьба -Медленный бег 400м. Развитие выносливости.</p> <p>-Равномерный, медленный бег от 4 до 5 мин.</p>	14	<p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время кросса.</p> <p>Проявлять качества выносливости при выполнении кроссовой подготовки.</p>

	слабопересеченной местности до 1 км.		
	<p>Подвижные и спортивные игры. на материале гимнастики -игры: «Раки», «Смена мест», «Становись-разойдись», эстафеты с обручами. на материале лёгкой атлетики Эстафета «Вызов номеров». Игры: «Пятнашки», «Точный расчёт», «Смена сторон». На материале спортивных игр. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Игра «Мышеловка». Остановка мяча. Эстафеты с мячами. Ведение мяча. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Бой петухов», «У медведя во бору», «Змейка», «Совушка», «Не урони мешочек», «Альпинисты», Подбрасывания мяча. Подбрасывание и ловля мяча. «Мяч водящему», «Волк во рву», «Третий лишний», Игра в волейбол. «У кого меньше мячей». «Играй, играй мяч не теряй».</p>	36	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.</p>
	<p>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). -челночный бег, -бег на 30 м., -смешанное передвижение 1 км - подтягивание из виса на</p>	9	<p>Описывают технику выполнения комплекса ГТО. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения комплекса ГТО. Выполняют контрольные тесты.</p>

		разгибание рук в упоре лежа на полу, -наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.		
Класс 2				
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
I.Знания о физической культуре.	3	1.1.Физическая культура -Формы занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма.	1	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние ее компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, личная гигиена) на
		1.2.Из истории физической культуры. -История развития физической культуры и первых соревнований.	1	укрепление здоровья и развития человека. Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые
		1.3.Физические упражнения -Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.	1	выполняют первобытные люди на рисунке.Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности.
II. Способы физкультурной деятельности	3	2.1.Самостоятельные занятия. -Режим дня, его содержание и правила планирования. Выполнение простейших закаливающих процедур.	1	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкульт-минуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей
		2.2.Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. -Измерение длины и массы тела показателей осанки и физических качеств.	1	жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Учатся правильно оценивать своё самочувствие и

				<p>организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.</p>
		<p>2.3. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.</p>	1	<p>Общаются и взаимодействуют игровой деятельности. Организуют и проводят подвижные игры с элементами соревновательной деятельности</p>
III. Физическое совершенствование	96			
		<p>3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток -упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз.</p>	2	<p>Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделируют физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Осваивают навыки по самостоятельному выполнению гимнастики для глаз</p>
		<p>3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики -построение в шеренгу, в колонну, размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте.</p>	15	<p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения.</p> <p>Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.</p> <p>Различают строевые команды</p>

	<p>коленях.</p> <p>-сед ноги врозь, сед углом руки за голову.</p> <p>-передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>-преодоление полосы препятствий с элементами лазанья,</p> <p>-переползания, перелезания.</p> <p>-лазание по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>-акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Прыжки со скакалкой.</p>		<p>приёмы.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p>
	<p>Легкая атлетика</p> <p>-Ходьба обычная на носках, на пятках в полуприсяде с различным положением рук.</p> <p>-Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом.</p> <p>-Обычный бег с изменением направления движения.</p> <p>-Бег на скорость, коротким, средним и длинным шагом.</p> <p>-Бег с ускорением от 10 до 15 метров.</p> <p>-Бег 30 метров.</p> <p>-Челночный бег 3x10м.</p> <p>-Прыжки в длину с места, толчком двумя ногами.</p> <p>Метание в горизонтальную цель 2X2 с расстояния 4-5 метров, на дальность.</p>	18	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p>
	<p>Кроссовая подготовка</p> <p>-Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба - Медленный бег 400м.</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>-Равномерный, медленный бег от 4 до 5 мин.</p> <p>-Кросс по слабопересеченной местности до 1км.</p>	14	<p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время кросса.</p> <p>Проявлять качества выносливости при выполнении кросса.</p>
	<p>Подвижные и спортивные игры.</p>	38	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе со-</p>

	<p>-игры: «Раки», «Смена мест», «Становись-разойдись», эстафеты с обручами.</p> <p>на материале лёгкой атлетики</p> <p>Эстафета «Вызов номеров».</p> <p>Игры: «Пятнашки», «Точный расчёт», «Смена сторон».</p> <p>На материале спортивных игр.</p> <p>Удар по неподвижному мячу.</p> <p>Удар по катящемуся мячу.</p> <p>Игра «Мышеловка».</p> <p>Остановка мяча. Эстафеты с мячами. Ведение мяча.</p> <p>Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Бой петухов», «У медведя во бору», «Змейка», «Совушка», «Не урони мешочек», «Альпинисты»,</p> <p>Подбрасывания мяча.</p> <p>Подбрасывание и ловля мяча.</p> <p>«Мяч водящему», «Волк во рву», «Третий лишний»,</p> <p>Игра в волейбол. «У кого меньше мячей», «Играй, играй мяч не теряй».</p>	<p>деятельности.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре</p>
	<p>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>-челночный бег,</p> <p>-бег на 30 м., -смешанное передвижение 1 км - подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине, -сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу,</p> <p>-наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.</p>	<p>9</p> <p>Изучают историю ГТО. Описывают технику выполнения комплекса ГТО. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения комплекса ГТО. Выполняют контрольные тесты.</p>

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
I. Знания о физической культуре.	3	1.1. Физическая культура - Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние ее компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, личная гигиена) на
		1.2. Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой деятельностью.	1	укрепление здоровья и развития человека. Сравнивают физкультуру и спорт. Устанавливают связь между развитием физических качеств и трудовой
		1.3. Физические упражнения Физические упражнения их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1	деятельностью. Характеризуют физические качества и упражнения их влияние на развитие человека. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.
II. Способы физкультурной деятельности	3	2.1. Самостоятельные занятия. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в
		2.2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1	организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Составляют комплексы упражнений для осанки и мышц туловища. Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками и измерять ЧС. Выполняют контрольные упражнения (отжимание,

				места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.
		2.3. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.	1	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Организуют и проводят подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
III. Физическое совершенствование	96			
		3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность -Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз.	2	Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений утренней зарядки, физкультминуток. Моделируют физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивают навыки по самостоятельному выполнению упражнений на развитие физических качеств и гимнастики для глаз.
		3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики Организуя команды и приемы. Строевые действия в шеренги и колонне. Упражнение в группировке, перекаты. Кувырки вперед. Стойка на лопатках Выпады и полупагаты на месте. Кувырок вперед в упор присев. Кувырок назад в упор присев. Перекладина низкая висы, перемахи. Из виса стоя толчком двумя ногами перемах, опускание назад в вис стоя. Подтягивание из виса: на высокой перекладине, лежа на низкой перекладине. Передвижения по гимнастической стенке. Прыжки со скакалкой Преодоление полосы препятствий с элементами	16	Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

	гимнастической скамейке. Отжимания, лежа с опорой на гимнастическую скамейку Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп. Прыжковые упражнения с предметами в руках с продвижением вперед.		
	<p>Легкая атлетика Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов. Старт из различных исходных положений. Бег с ускорением до 30 метров. ОРУ. Бег с изменяющимся направлением движения. Челночный бег 3x10м. Прыжки в длину с места, толчком двумя ногами. Прыжки в длину с разбега. Бег 30 метров. Встречная эстафета (расстояние 10-20м) Метания мяча в вертикальную цель. Броски большого мяча (1 кг) разными способами. Метание на дальность.</p> <p>Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.</p>	18	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Усваивают правила</p>

			<p>прыжках и метаниях. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p> <p>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых метательных, упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p>
		<p><i>Кроссовая подготовка</i> Медленный бег 400м</p>	<p>12 Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время урока</p>

		<p>Медленный бег до 5 минут.</p> <p>Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.</p> <p>Кросс по слабопересеченной местности до 1,5 км.</p> <p>Преодоление полосы препятствий.</p>		кросса.
		<p>Подвижные и спортивные игры.</p> <p><i>На материале лёгкой атлетики.</i></p> <p>Игра «Точный расчёт»</p> <p>«Белые медведи» «Пустое место».</p> <p><i>На материале спортивных игр.</i></p> <p>Удар по неподвижному мячу.</p> <p>Удар по катящемуся мячу.</p> <p>Игра «Удочка».</p> <p>Остановка мяча.</p> <p>Ведение мяча.</p> <p>Подвижные игры</p> <p>«Снайперы», Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Подвижная цель».</p> <p>Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Борьба за мяч». Мини-баскетбол.</p> <p>Броски по воротам с 3 -4 метров. (гандбол)</p> <p>Броски в цель</p> <p>«Снайперы», «Перестрелка».</p> <p>Мини –гандбол.</p> <p>Удары по воротам в футболе.</p> <p>Подбрасывание и подача мяча. Приём и передача мяча в волейболе.</p> <p>Мини- волейбол</p> <p>Ведение мяча по прямой. Подвижная игра Удар по катящемуся мячу.</p> <p>Остановка мяча, ведение мяча. Игра в мини-футбол.</p> <p>Волейбол.</p> <p>Прием и передача мяча.</p> <p>.Передача мяча. Подача мяча.</p> <p>Игра в мини-волейбол</p> <p>Броски по воротам с 3-4 метров. Игра «Охотники и утки</p> <p>Передача и ловля мяча различными способами.</p> <p>Ведение мяча с различной скоростью. Игры «Снайперы», «У кого меньше мячей», «Белые медведи» «Пустое место».</p>	38	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре .</p>

		меньше мячей», «Играй, играй мяч не теряй», «Мяч ловцу» «Овладей мячом», «Быстро и точно», «Игры с ведением мяча», «Передай другому»		
		Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Бег 60м., бег 1км., подтягивание из виса на высокой, низкой перекладине, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу, прыжок в длину с разбега, с места, метание мяча, кросс на 2 км. по пересеченной местности	10	Описывают технику выполнения комплекса ГТО. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения комплекса ГТО. Выполняют контрольные тесты.

Класс 4		
Раздел	Кол-во часов	Темы
1.Знания о физической культуре.	3	1.1.Физическая культура Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями и играми, способствующая формированию у человека здорового образа жизни. 1.2.Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. 1.3.Физические упражнения Физические упражнения их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

II. Способы физкультурной деятельности	3	<p>2.1. Самостоятельные занятия. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития</p> <p>2.2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физиче Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физиче</p>
		<p>2.3. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.</p>
III. Физическое совершенствование	96	

		Комплексы дыхательных упражнений на развитие физических качеств.
		<p>3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики</i></p> <p>Организуемые команды и приемы.</p> <p>Строевые действия в шеренги и колонне. Упражнение в группировке, пер</p> <p>Стойка на лопатках</p> <p>Выпады и полуприседы на месте.</p> <p>Кувырок вперед в упор присев. Кувырок назад в упор присев. Перекладина</p> <p>Из виса стоя толчком двумя ногами перемах, опускание назад в вис стоя.</p> <p>высокой перекладине, лежа на низкой перекладине.</p> <p>Передвижения по гимнастической стенке. Прыжки со скакалкой Преодо.</p> <p>элементами лазанья, перелезания. Передвижение по наклонной гимнасти</p> <p>Отжимания, лежа с опорой на гимнастическую скамейку Комплексы упр</p> <p>включением в работу основных мышечных групп. Прыжковые упражнен</p> <p>продвижением вперед.</p>
		<p><i>Легкая атлетика</i></p> <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с уско</p> <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с уско</p> <p>Обычный бег с изменением длины и частоты шагов.</p> <p>Старт из различных исходных положений.</p> <p>Бег с ускорением до 30 метров. ОРУ</p>

Прыжки в длину с разбега.
 Бег 30 метров.
 Встречная эстафета (расстояние 10-20м)
 Метания мяча в вертикальную цель.
 Броски большого мяча (1кг) разными способами.
 Метание на дальность.

Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития

МБОУ СОШ № 19 г.Курганинска№	Самусева Елизавета Дмитриевна 07.09.2010	ОПДН	Кружок «Планета загадок» Среда, пятница, 13.20-13.00 Кружок «Веселая ритмика» Понедельник, вторник, среда, четверг, пятница 13.00-14.00
------------------------------------	---	------	--


--	--	--

		<p>Кроссовая подготовка Медленный бег 400м. Равномерный, медленный бег до 4мин. Медленный бег до 5 минут. Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Кросс по слабопересеченной местности до 1,5 км. Преодоление полосы препятствий.</p>
		<p>Подвижные и спортивные игры. <i>На материале лёгкой атлетики.</i> Игра «Точный расчёт» «Белые медведи» «Пустое место». <i>На материале спортивных игр.</i> Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Игра «Удочка». Остановка мяча. Ведение мяча. Подвижные игры «Снайперы», Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Подвиж «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Борьба за мяч». Мини-баскетбол. Броски по воротам с 3 -4 метров. (гандбол) Броски в цель «Снайперы», «Перестрелка». Мини –гандбол. Удары по воротам в футболе. Подбрасывание и подача мяча. Приём и пе Мини- волейбол Ведение мяча по прямой.Подвижная игра Удар по катящемуся мячу. Ост Игра в мини-футбол. Волейбол. Прием и передача мяча. Передача мяча. подача мяча. Игра в мини-волейбол Броски по воротам с 3-4 метров. Игра «Охотники и утки Передача и ловл способами. Ведение мяча с различной скоростью. Игры«Снайперы», «У кого меньше мячей», «Быстро и точно», «У кого меньше мячей», «Иг терей»,«Мяч ловцу» «Овладей мячом», «Быстро и точно», «Игры с веден другому»</p>
		<p>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спорти туду и обороне» (ГТО). бег 60м., бег 1 км., подтягивание из виса на высокой, низкой перекладине, наклон вперед и ногами на полу, сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу, прыжок в длину с разбега, с места, метание мяча, кросс на 2 км. по пересеченной местности</p>


Общеразвивающие упражнения являются обязательной содержательной

частью каждого урока на занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей начальных классов
МБОУ СОШ № 19 им.А.П.Васильева
от 30 августа 2019 года
 Я.С.Мирзоян

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР
 М.В.Фоменко

от 30 августа 2019 года