

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОРЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
(МКОУ «ОРЛОВСКАЯ СОШ»)

Приложение
к Основной образовательной программе
начального общего образования
МКОУ «Орловская СОШ»

Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
начальное общее образование
(ФГОС НОО)

Составитель: Кацер
Н.Г, учитель, I кв.
категория

с. Орловка

Пояснительная записка

Рабочая программа для 1-4 классов учебного курса по физической культуре разработана на основе следующих документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2012 №1897).
2. Примерная основная образовательная программа начального образования (одобрена решением федерального методического объединения по общему образованию протокол от 08.04.2015г №1/15),
3. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013г. №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010г. №189. «Об утверждении СанПиН 2.4.2. 2821-10» Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» в ред. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015г №81,
5. Основная образовательная программа основного начального образования МКОУ «Орловская СОШ»
6. Устав МКОУ «Орловская СОШ»

7. Авторская программа по физической культуре для 1-11 классов. (Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. 2018г.) Данная программа обеспечивается линией учебно-методических комплектов по физической культуре для 1-4 классов под редакцией В.И. Ляха выпускаемой издательством «Просвещение». 2018г.

Школа вправе в течение 3-х лет использовать в образовательной деятельности учебники, приобретенные до вступления в силу приказа от 28.12.2018 № 345.

По учебному плану МКОУ «Орловская СОШ» на изучение учебного предмета «Физическая культура» при получении начального общего образования в обязательной части отводится 321 часовой, и 17 часов из части формируемой участниками образовательных отношений в 1 классе, которые распределены по классам следующим образом:

- 1 класс – 83 часа, 3 часа первое полугодие и 2 часа в неделю второе полугодие;
- 2 класс – 68 часов, 2 часа в неделю;
- 3 класс – 102 часа, 3 часа в неделю
- 4 класс – 68 часов, 2 часа в неделю.

Целью физического воспитания является – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха, знания и навыки в области физической культуры.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению,

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры,

- обучение методике движений,

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных способностей,

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий,

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни,

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время,

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Технологии используемые в обучении:

-игровые технологии,

-здоровьесберегающие,

-групповые технологии.

Формы обучения:

-урок – основная форма обучения,

-урок-экскурсия,

-урок-игра,

Форма контроля

-индивидуальные,

- парные,

-групповые,

-фронтальные.

Основные методы:

- словесный;

- демонстрации;

- наблюдения,

- разучивания упражнений;

- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;

- игровой и соревновательный.

-практического выполнения

-тестирование

Виды контроля: предварительный, текущий, итоговый.

Оценивание деятельности учащихся проводится по четырем направлениям:

- по основам знаний;

- по технике владения двигательными действиями;
- по способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
- по уровню физической подготовленности.

Формы промежуточной аттестации – показатели физической подготовленности..

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

ФГОС основного общего образования устанавливает требования к результатам освоения учебного предмета:

- личностным;
- метапредметным;
- предметным.

В результате изучения курса *Физическая культура 1 класса учащихся*

Научатся:

в сфере предметных результатов

освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

- демонстрировать уровень физической подготовленности

в сфере метапредметных результатов:

освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- — находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- — обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- — организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- — анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- — видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- — управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,
- — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физической культуре;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);
- выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов;

в сфере личностных результатов

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности,
- формирование уважительного отношения к культуре других народов,
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли,
- освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
 - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
 - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
 - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

- оценивать личностную значимость тех или иных учебных заданий;

- контролировать процесс и личный результат учебной предметной деятельности (вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами).

Получат возможность научиться:

в сфере предметных результатов

- режима дня, роль и значение режима дня, личной гигиены в сохранении и укреплении здоровья,
- Вести наблюдения за развитием своего организма,
- Эстетически красиво выполнять гимнастические упражнения,
- Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке,
- Выполнять технические элементы спортивных игр,

в сфере метапредметных результатов

- Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «личная гигиена»,
- Соблюдать правила поведения в зале и на улице во время занятий физическими упражнениями,
- Выполнять акробатические и легкоатлетические упражнения, организующие строевые команды и приемы,
- Раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие,

в сфере личностных результатов

- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- установка на здоровый образ жизни; взаимодействие в команде;
- учитывать позиции партнеров в общении, ориентации на их мотив и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им; установка на здоровый образ жизни.; эмпатия, как осознанного понимания чувств других людей, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

В результате изучения курса Физическая культура 2 класса учащиеся

Научатся:

в сфере предметных результатов

- определять понятие «осанка»; обосновывать связь правильной осанки и здоровья организма человека; описывать правильную осанку человека в положении сидя и стоя;
- подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий;
- подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений;
- объяснять значение понятия «здоровый образ жизни»;
- определять правильность осанки в положении стоя у стены;
- выполнять упражнения для физкультминутки;

- выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения;
- выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств;
- называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять строевые приёмы и упражнения;
- использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы;
- выполнять основные элементы кувырка вперёд;
- выполнять передвижение по ровной местности (ступающим шагом с палками и без палок, скользящим шагом), спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой»;
- описывать правила хранения лыж;
- называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке;
- называть правила техники безопасности на спортивных площадках;
- понимать правила подвижных игр;
- играть в подвижные игры по правилам.

в сфере метапредметных результатов

- - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- - организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

в сфере личностных результатов

- - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- Получат возможность научиться:
- **в сфере метапредметных результатов**
- пересказывать тексты об истории возникновения Олимпийских игр; понимать миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире;
- называть части скелета человека; объяснять функции скелета и мышц в организме человека;
- определять понятие «плоскостопие»; описывать причину возникновения плоскостопия и влияние заболевания на организм человека;
- уметь готовить место для занятия утренней гигиенической гимнастикой; выполнять упражнения для утренней гигиенической гимнастики;
- уметь планировать физкультминутки в своём режиме дня;
- понимать значение в жизни человека умения расслаблять мышцы; понимать назначение упражнений для расслабления мышц;
- выполнять упражнения во время самостоятельных занятий физической культурой;
- выполнять упражнения для профилактики плоскостопия в составе комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики;
- раскрывать правила гигиены работы за компьютером;
- понимать значение понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»;
- правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков;
- бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30м;
- бегать дистанцию 1км на время;
- выполнять прыжок в длину с разбега;
- проходить дистанцию 1км по ровной местности на лыжах скользящим шагом;
- составлять правильный режим дня;
- объяснять значение сна и правильного питания для здоровья человека;
- называть способы закаливания организма;
- обосновывать смысл закаливания; описывать простейшие процедуры закаливания;
- контролировать осанку в положении сидя и стоя.

в сфере предметных результатов

- - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- - представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
-
- - бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования

техники безопасности к местам проведения;

-
- - организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
-
- - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
-
- - выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
-
- - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
-
- - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
-
- - расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

в сфере личностных результатов

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

- формирование уважительного отношения к культуре других народов,

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли,

- освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

В результате изучения курса Физическая культура 3 класса учащиеся

Научатся:

в сфере предметных результатов

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

в сфере метапредметных результатов

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

в сфере личностных результатов

- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание

Получат возможность научиться:

- **в сфере метапредметных результатов**

понимать цель выполняемых действий;

выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;

адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;

договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

соблюдение правил безопасного поведения на уроках, дома, на улице и на природе;

использование физической подготовленности в активной деятельности, в том числе учебной;

участие в спортивной жизни класса, школы, района, и т.д.;

продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие, работа в команде) со сверстниками в спортивно-игровой деятельности.

в сфере предметных результатов

- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов на уроке и дома (самостоятельно);
- осознанно выполнять упражнения на развитие физических качеств, упражнения для профилактики плоскостопия и формирования осанки;
- выполнять бег с изменением направлений, частоты и длины шагов, специальные беговые упражнения и прыжки;
- выполнять метания теннисного мяча на дальность; - выполнять висы и демонстрировать уверенное лазание по шведской стенке;
- называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности; - выполнять простые технические действия и приемы из спортивных игр;12 - играть в футбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств.

в сфере личностных результатов

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности,
- формирование уважительного отношения к культуре других народов,
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли,
- освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
 - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
 - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
 - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Получат возможность научиться:

в сфере метапредметных результатов

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной

функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок,

- **в сфере предметных результатов**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- **в сфере личностных результатов**

- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;
 - управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
 - организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание

Содержание курса

1класс

1–3 классы. П о н я т и я: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях: *эстафета, темп, длительность бега;* команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

Легкая атлетика

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с

места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять прыжок с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук поля.

Лыжные гонки

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Настольный теннис.

Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол. Подвижные игры с мячом («Поймай мяч», «Прыгуны»).

Имитация удара толчок слева.

Удары с наброса учителя.

Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись». «Пятнашки». «Волк во рву». «Кто быстрее». «Горелки». «Салки на болоте». «Быстро по местам». «К своим флажкам». «Точно в мишень».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

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».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжок с опорой на палки), комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах, скольжение на правой (левой) ноге после двух - трёх шагов, спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах, подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями, прохождение тренировочных дистанций

2 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Способы физической культуры

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).

Легкая 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.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Общеразвивающие упражнения Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале настольного тенниса

История развития настольного тенниса: знать историю развития настольного тенниса, ведущих теннисистов мира, общие правила игры в настольный теннис.

Спортивная оздоровительная деятельность: выполнять упражнения с мячом- чеканка, броски, метания, жонглирования, выполнять удары справа и слева срезкой с отскока от пола и от стены. итоговые тесты.

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 вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно 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, ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов. 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; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; 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, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся 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 лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой 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 поочередно.

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). Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Зкласс

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 вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно 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; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног,

туловища, преодоление полосы препятствий, включающих 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», 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, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся 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 лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик;

На материале легкой 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 поочередно.

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); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск

с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

1класс

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы		
№ п/п	Наименование разделов (тем)	Всего часов
1	Легкая атлетика	18
2	Настольный теннис	12
3	Гимнастика	18
4	Лыжная подготовка	18
5	Подвижные игры	17
Итого 83часов		

2класс

Тематическое планирование с указанием количества часов,
--

отводимых на освоение каждой темы		
№ п/п	Наименование разделов (тем)	Всего часов
1	Легкая атлетика	16
2	Настольный теннис	10
3	Гимнастика	12
4	Лыжная подготовка	18
5	Подвижные игры	12
Итого 68 часов		

3класс

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы		
№ п/п	Наименование разделов (тем)	Всего часов
1	Легкая атлетика	24
3	Гимнастика	18
4	Лыжная подготовка	21
5	Подвижные игры	18
6	Подвижные игры на основе баскетбола, волейбола	21
Итого 102 час		

4класс

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы		
№ п/п	Наименование разделов (тем)	Всего часов
1	Легкая атлетика	24
3	Гимнастика	18

4	Лыжная подготовка	21
5	Подвижные игры	18
6	Подвижные игры на основе баскетбола, волейбола	21
Итого 102 час		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№	Наименование	Количество
<i>Учебно-методическое обеспечение</i>		
1.	Программа для общеобразовательных учреждений « Физическая культура» 1-11 классы. В. И. Лях, А.А. Зданевич, М.,2018г., Издательство «Просвещение». Учебник. Физическая культура. 1-4 классы. Лях В.И. (Издательство «Просвещение») М.,2018г.,	
<i>Материально-техническое оснащение</i>		
1.	Стенка гимнастическая	1
2.	Козел гимнастический	1
3.	Перекладины навесные	1
4.	Канат для лазания	2
5.	Мост гимнастический подкидной	1
6.	Скамейка гимнастическая	3
7.	Набор гантелей	4
8.	Тренажер для разных групп мышц	1
9.	Коврик гимнастический	7
10.	Маты гимнастические	8

11.	Мячи набивные	8
12.	Малые мячи	10
13.	Скакалки	15
14.	Гимнастические палки	10
15.	Обруч гимнастический	10
16.	Секундомер	1
17.	Планка для прыжков в высоту	1
18.	Стойки для прыжков в высоту	1
19.	Рулетка измерительная (50м)	1
20.	Эстафетные палочки	2
21.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	2
22.	Мячи баскетбольные	5
23.	Сетка волейбольная	1
24.	Мячи волейбольные	6
25.	Табло перекидное	1
26.	Насос для накачивания мячей	1
27.	Аптечка медицинская	2
28.	Спортивный зал	1
29.	Беговая дорожка	1
30.	Велотренажер	1
	<i>Пришкольный стадион (площадка)</i>	
31.	Полоса препятствий	1
32.	Игровая площадка для футбола (мини-футбола)	1
33.	Площадка для игры в волейбол	1

--	--	--

Интернет ресурсы

- 1 Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
- 2 Сайт "Я иду на урок физкультуры"
<http://spo.1september.ru/urok/>
- 3 Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
- 3 <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
- 4 <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- 5 <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- 6 <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
- 7 <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
- 8 members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п
- 9 http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть. Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
- 10 Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>
- 11 <http://sporttenles.boom.ru> – Правила различных спортивных игр
- 12 <http://www.trainer.h1.ru/> - Сайт учителя физической культуры.
- 13 <http://zdd.1september.ru/> - Газета «Здоровье детей».
- 14 <http://spo.1september.ru/> - Газета «Спорт в школе»
- 15 <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни».
- 16 <http://olympic.ware.com.ua/> - OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм.