

Муниципальное образование Ейский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 22 п. Октябрьский

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 30 августа 2019 года,
протокол № 1
Председатель педсовета
_____/Т.В.Салова/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс) начального общего образования 1-4 класс

Количество часов 405 час

Учитель Забелин Анатолий Николаевич, Шевченко Дмитрий Геннадьевич

Программа разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования 2 поколения М: Просвещение 2011 года.
2. Примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена протокол от 08.04.2015г. № 1/15)
3. Примерная программа по Физической культуре – М. : Просвещение 2010
5. Авторская программа Физическая культура Предметная линия учебников 1-4 классы. – В. И. Лях. – М.: Просвещение 2013);

5. Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ № 22 п. Октябрьский муниципальное образование Ейский район (утверждена решением педагогического совета МБОУ СОШ № 22 протокол № 1 от 30 августа 2018 года).

I. Планируемые результаты

1. Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы; готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

русская идентичность, способность к осознанию русской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой русской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоянию людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению; способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности; эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

2. Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

2.1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2.2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения; менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

2.3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий; при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.); координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств; распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

3. Планируемые предметные результаты

Для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке.

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья,

развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие,

гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале

и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты,

выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

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

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

II. Содержание учебного курса

Знания о физической культуре

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

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. История создания ГТО

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. 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 лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вися 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.

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.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнения 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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | |
|-------|--|---------------------------|----|-----|----|-----|
| | | Класс | | | | |
| | | I | II | III | IV | Час |
| 1 | Знание о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Физическая культура | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| 1.2 | Из истории физической культуры. Комплекс ГТО | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| 1.3 | Физические упражнения | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельные занятия | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| 2.2 | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| 2.3 | Самостоятельные игры и развлечения | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| 3 | Физическое совершенствование | | | | | |
| 3.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| 3.2 | Спортивно оздоровительная деятельность | | | | | |
| | Гимнастика с основами акробатики | 17 | 18 | 18 | 18 | 71 |

| | | | | | | |
|--|-----------------------------|----|-----|-----|-----|-----|
| | Легкая атлетика | 19 | 19 | 19 | 19 | 72 |
| | Кроссовая подготовка | 21 | 21 | 21 | 21 | 84 |
| | Подвижные и спортивные игры | 34 | 36 | 36 | 36 | 134 |
| | Итого | 99 | 102 | 102 | 102 | 405 |

III. Тематическое планирование.

| Раздел | Тема | Содержание | Характеристика видов деятельности учащихся |
|-------------------------------------|--|---|---|
| Что надо знать | | | |
| Знания о физической культуре | Когда и как возникли физическая культура и спорт | Физкультура и спорт эпохи Античности, виды соревнований, в которых участвовали античные спортсмены. Современная физкультура и спортом История создания комплекса ГТО | Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют |
| | Современные Олимпийские игры | Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта | Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Определяют цель Олимпийских игр. Объяснят роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр |
| | Что такое физическая культура | Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаляющих процедур, использование естественных сил природы. Комплекс ГТО Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы и социализации в обществе. | Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Определяют цель Олимпийских игр. Объяснят роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр |
| | Твой организм (основные части тела человека, основные | Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. | Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжения и расслабления мышц при их |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) | Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц стоп ног. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</i> | выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшения осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя» |
| | Сердце и кровеносные сосуды | Работы сердечно сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями | Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность выполнения физических упражнений, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца. |
| | Органы чувств | Роль органов зрения и слуха во время передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Органы осязания - кожа. Уход за кожей | Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как сберечь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников |
| | Личная гигиена | Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья). <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i> | Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя» |
| | Закаливание | Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</i> | Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. |

| | | | |
|--|-----------------------------------|---|---|
| | Мозг и нервная система | Место нахождения головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы головного мозга и центральной нервной системы в физической и спортивной деятельности. Рекомендации, как сберечь нервную систему. | Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как сберечь нервную систему. |
| | Органы дыхания | Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках. | Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное) |
| | Органы пищеварения | Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника | Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи |
| | Пища питательные вещества | Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</i> | Узнают, какие качества необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приемом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя» |
| | Вода и питьевой режим | Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристических походов | Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. |
| | Тренировка ума и характера | Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их | Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей |

| | | | |
|--|----------------------------------|---|--|
| | | <p>значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.</p> <p>Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычек к систематическим занятиям физическими упражнениями.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</i></p> | <p>жизнедеятельности. Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p> |
| | Спортивная одежда и обувь | <p>Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе при различных погодных условиях).</p> <p>Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</i></p> | <p>Руководствуясь правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью</p> |
| | Самоконтроль | <p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из различных</p> | <p>Учатся правильно оценивать свое самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.</p> <p>Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года.</p> <p>Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.</p> <p>Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно - оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.</p> <p>Выполняют контрольное упражнение (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча и наклоны).</p> <p>Результаты контрольных упражнений записывают в дневник</p> |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | исходных положений (и.п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</i> | самоконтроля. Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя» |
| | Первая помощь при травмах | Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины, и потертости кожи, кровотечение). <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры</i> | Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя» Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни |
| Раздел Что надо уметь | | | |
| 1-2 класс | | | |
| Легкая атлетика (Бег, ходьба, прыжки, метания) | <i>Овладение знаниями</i> | Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнение в прыжках в длину и в высоту. | Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. |
| | <i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей</i> | Ходьба обычная, на носочках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. | Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. |
| | <i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> | Обычный бег, с изменением направления движений по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5м, 3x10м, эстафеты с бегом на скорость. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.. |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | <i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей</i> | . Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15м). Бег с ускорением от 10 до 15м (в 1 классе), от 10 до 20 м (во 2 классе). Соревнования (до 60м). | Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей |
| | <i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> | Равномерный, медленный, до 3-4 мин, кросс по слабопересеченной местности до 1 км | Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. |
| | <i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей</i> | . Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15м). Бег с ускорением от 10 до 15м (в 1 классе), от 10 до 20 м (во 2 классе). Соревнования (до 60м). | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдая правила безопасности. |
| | <i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.</i> | На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90 ⁰ ; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30см; с разбега (место отталкивания на обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скалку; многоразовые (от 3 до 5 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180 ⁰ , по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70см, с высоты до 40см, в высоту 4-5 шагов разбега, с места с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков). | Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно – силовых и координационных способностей. |

| | | | |
|-----------------|--|--|---|
| | <i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.</i> | Игры с прыжками с использование скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т.п., в парах. Преодоление естественных препятствий. | Закрепляют в играх навыки прыжки в и развивают скоростно-силовые и координационные способности. |
| | <i>Овладение навыками метания, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.</i> | Метание малого мяча с места на дальность из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 3-4м. Бросок набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5м, на дальность отскока от пола от стены. Бросок набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и.п. на дальность. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнении метательных упражнений |
| | <i>Самостоятельные занятия.</i> | Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой). | Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. |
| | | 3-4 классы | |
| Легкая атлетика | <i>Овладение знаниями</i> | Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, | Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | | элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях. | |
| | <i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей</i> | Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы.. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам. | Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. |
| | <i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей</i> | Обучение тем же элементам ходьбы, как в 1-2 классах. Обычный бег, с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения |
| | <i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> | Равномерный, медленный, до 5-8 мин, кросс по слабопересеченной местности до 1 км. | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. |
| | <i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей</i> | . Бег в коридоре 30-40см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30м), «Встречная эстафета (расстояние 10-20м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30м (в 3 классе), от 4 до 60м в 4классе). Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. | Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности |
| | <i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно –</i> | . На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180 ⁰ ; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в | . Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | <i>силовых и координационных способностей</i> | длина с разбега с зоны отталкивания 30-50см; с высоты до 60см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши вовремя полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70см с поворотом в воздухе на 90-120 ⁰ и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной) | вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно – силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. |
| | <i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.</i> | Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. |
| | <i>Овладение навыками метания, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.</i> | Метание малого мяча с места на дальность из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (15x15) с расстояния 4-5м. Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 5-6м. Бросок | Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние | |
| | <i>Самостоятельные занятия.</i> | Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой | Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. |
| Гимнастика с основами акробатики (Бодрость грация, координация) | Теоретические сведения | Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значения напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание. | Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуясь правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры |
| | | 1-2классы | |
| | <i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости</i> | . Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем, флажками. | Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. |
| | <i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей</i> | . Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекаат вперед в упор; кувырок в сторону. | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. |
| | <i>Освоение висов и</i> | Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе к | Описывают технику гимнастических упражнений, |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | <i>упоров, развитие силовых и координационных способностей</i> | гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. | предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. |
| | <i>Освоение лазанья и перелазания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки</i> | Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелазание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног: перелазание через гимнастическое бревно (высота до 60см); лазанье по канату.. | Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелазании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелазании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. |
| | <i>Освоение навыков опорных прыжков, развитие координационных, скоростно – силовых способностей.</i> | Перелазание через гимнастического коня. | Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения. |
| | <i>Освоение навыков равновесия.</i> | Стойка на носках на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 ⁰ ; ходьба по рейке гимнастической скамейке. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при | Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. |

| | | | |
|-------------------|---|--|--|
| | | ходьбе на носках и на реке гимнастической скамейки. | |
| | <i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей</i> | . Шаг с прыжком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну; перешагивание через набивные мячи и переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки | Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказать помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений |
| | <i>Осваивание строевых упражнений</i> | . Основная стойка; построение в колоннах по одному в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в сторону руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагам; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!». | Различают строевые команды Точно выполняют строевые приемы. |
| | Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки. | Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. | Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. |
| 3-4 классы | | | |
| | <i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных</i> | . Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатка; «мост» из положения лежа на спине. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и | Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений. |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | <i>способностей</i> | перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно. | |
| | <i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i> | Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висячем положении, поднимание ног в висячем положении. | Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждение появления ошибок и соблюдения правил безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| | <i>Освоение навыков лазанья и перелазания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i> | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелазание через бревно, коня. Лазанье по канату в три приема; перелезание через препятствия. | Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании, и составляют комбинации из числа разученных упражнений Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелазании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелазании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. |
| | <i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно – силовых способностей.</i> | Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. | Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдая правила безопасности. |
| | <i>Осваивание навыков равновесия</i> | Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжками на 90° и 180°: опускание в упор стоя на колене (правом, левом). | Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. составляют комбинации из числа разученных упражнений |
| | <i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей</i> | . Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов» русский медленный шаг. II и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев. | Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении танцевальных упражнений . Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. |

| | | | |
|---|--|--|--|
| | | | |
| | <i>Освоение строевых упражнений.</i> | Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение на две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. | Различают строевые команды Точно выполняют строевые приемы. |
| | <i>Самостоятельные занятия.</i> | Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнения на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений. | Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Соблюдают правила безопасности. |
| Подвижные и спортивные игры (Играем все) | <i>Теоретические сведения</i> | Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности | Руководствуются правилами игр, соблюдая правила безопасности. |
| 1-2 класс | | | |
| | <i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностью к ориентированию в пространстве.</i> | Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «пятнашки». | Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |
| | <i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно – силовых способностей, ориентирование в</i> | Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |

| | | | |
|-------------------|--|---|--|
| | <i>пространстве.</i> | | |
| | <i>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно - силовых способностей.</i> | Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. |
| | <i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</i> | Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). | Используют действия данных подвижных игр для развития координационных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. |
| | <i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведение мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</i> | Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч». | Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха. |
| 3-4 классы | | | |
| | <i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей,</i> | Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | <i>способности к ориентированию в пространстве.</i> | | |
| | <i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно – силовых способностей, ориентирование в пространстве.</i> | Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. |
| | <i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</i> | Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол,) и броски в цель в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Подбрасывание и подача мяча, прием и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха. |
| | <i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</i> | Подвижные игры «гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. |
| | <i>Комплексное развитие координационных и</i> | Подвижные игры ¹ «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», варианты игры в футбол, мини - волейбол. | Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха. |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | <i>кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.</i> | | Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. |
| | <i>Самостоятельные занятия.</i> | Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями. | Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре |
| | Твои физические способности | Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности, грудной клетки, плеча и силы мышц. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости | Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника. Выполняют контрольные упражнения для оценки физической подготовленности. С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребенка 7-10 лет |
| | Твой спортивный уголок | Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома. Приспособления для развития силы, гибкости, координации и выносливости | Вместе с родителями выбирают спортивный инвентарь и снаряды для выполнения в домашних условиях утренней гимнастики и тренировочных упражнений. Вместе с родителями оборудуют спортивный уголок |

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | возраст | Уровень | | | | | |
|-------|------------------------|-------------------------------|---------|-------------|---------|-------------|-------------|---------|-------------|
| | | | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | | | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30м, с | 7 | 7,5 и более | 7,3-6,2 | 5,6 и менее | 7,6 и более | 7,5-6,4 | 5,8 и менее |
| | | | 8 | 7,1 6,8 | 7,0-6,0 | 5,4 5,1 | 7,3 7,0 | 7,2-6,2 | 5,6 5,3 |

| | | | | | | | | | |
|---|---------------------|---|--|-------------------------------------|---|--------------------------------------|--------------------------------------|--|--------------------------------------|
| | | | 9 10 | 6,6 | 6,7-5,7 6,5-5,6 | 5,0 | 6,6 | 6,9-6,0 6,5-5,6 | 5,2 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3x10 м, с | 7 8 9 10 | 11,2 и более 10,4 10,2 9,9 | 10,8-10,3 10,0-9,5 9,9-9,3 9,5-9,0 | 9,9 и менее 9,1 8,8 8,6 | 11,7 и более 11,2 10,8 10,4 | 11,3-10,6 10,7-10,1 10,3-9,7 10,0-9,5 | 10,2 и менее 9,7 9,3 9,1 |
| 3 | Скоростно – силовые | Прыжок в длину с места, см | 7 8 9 10 | 100 и менее 110 120 130 | 115-135 125-145 130-150 140-160 | 155 и более 165 175 185 | 90 и менее 100 110 120 | 110-130 125-140 135-150 140-155 | 150 и более 155 160 170 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 7 8 9 10 | 700 и менее 750 800 850 | 130-900 800-950 850-1000 900-1050 | 1100 и более 1150 1200 1250 | 500 и менее 550 600 650 | 600-800 650-850 700-900 750-950 | 900 и более 950 1000 1050 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 7 8 9 10 | 1 и менее 1 1 2 | 3-5 3-5 3-5 4-6 | 9 и более 7,5 7,5 8,5 | 2 и менее 2 2 3 | 6-9 6-9 6-9 7-10 | 11,5 и более 12,5 13,0 14,0 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) На низкой перекладине из виса лежа, кол – во раз (девочки) | 7 8 9 10 7 8 9 10 | 1 1 1 1 | 2-3 2-3 3-4 3-4 | 4 и выше 4 5 5 | 2 и ниже 3 3 4 | 4-8 6-10 7-11 8-13 | 12 и выше 14 16 18 |

СОГЛАСОВАНО

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО
от ____ .08.2018 №1

_____ /Е.А. Згержинская/

Заместитель директора по УВР
_____ /М.В. Борис

_____.08.2018