

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ЕЙСКИЙ РАЙОН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 27  
ИМ. М.В. АЛЕКСАНДРОВА П. КОМСОМОЛЕЦ

Утверждаю  
Решение педсовета протокол № «1»  
От «30» августа 2019 года  
Председатель педсовета  
Здун А.М. Зацепя



## Рабочая программа

По физической культуре

Уровень образование, (класс) Начальное общее образование, 1-4 класс

Количество часов 405

Учитель Марголин Дмитрий Андреевич

Программа разработана на основе:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 - ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный государственный образовательный стандарт **начального** общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373;
3. Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций реализующих программы начального, основного и среднего общего образования.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

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

### **Метапредметные результаты**

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

### **Предметные результаты**

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

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.

*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);

- выполнять подбор упражнений 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;

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, перекуты);

- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять приёмы самостраховки и страховки;

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

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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.

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

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

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и 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; перекувырки; 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 волейбола.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (1-4 КЛАССЫ)

Раздел	Тема	Содержание	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Что надо знать</b>			
<b>Знания о физической культуре</b>	<b>Когда и как возникли физическая культура и спорт</b>	Физкультура и спорт эпохи Античности, виды соревнований, в которых участвовали античные спортсмены. Современная физкультура и спортом.	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
	<b>Современные Олимпийские игры</b>	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
	<b>Что такое физическая культура</b>	Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаляющих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здо-	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр.  Определяют цель Олимпийских игр.

		<p>ровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).</p> <p>Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы и социализации в обществе.</p>	<p>Объяснят роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр</p>
	<p><b>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)</b></p>	<p>Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.</p> <p>Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц стоп ног.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</i></p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p> <p>Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжения и расслабления мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности.</p> <p>Выполняют упражнения на улучшения осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</p> <p>Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»</p>
	<p><b>Сердце и кровеносные сосуды</b></p>	<p>Работы сердечно сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями</p>	<p>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.</p>
	<p><b>Органы чувств</b></p>	<p>Роль органов зрения и слуха во время передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения.</p> <p>Органы осязания - кожа. Уход за кожей</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств.</p> <p>Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений.</p> <p>Выполняют специальные упражнения для органов зрения.</p> <p>Анализируют советы, как сберечь зрение, слух, как ухаживать за кожей.</p>

			<p>Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p>
	<b>Личная гигиена</b>	<p>Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья).</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i></p>	<p>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»</p>
	<b>Закаливание</b>	<p>Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</i></p>	<p>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.</p>
	<b>Мозг и нервная система</b>	<p>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 физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как сберечь нервную систему.</p>	<p>Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>Обосновывают важность рекомендаций, как сберечь нервную систему.</p>
	<b>Органы дыхания</b>	<p>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</p>	<p>Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)</p>

		нагрузках.	
	<b>Органы пищеварения</b>	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
	<b>Пища питательные вещества</b>	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 необходимы 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»
	<b>Вода и питьевой режим</b>	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.
	<b>Тренировка ума и характера</b>	Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения ум-	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.  Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Анализируют ответы своих сверстников.  Дают оценку своим привыч-



		<p>ственной 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>кам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
	<b>Спортивная одежда и обувь</b>	<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>
	<b>Самоконтроль</b>	<p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности.</p> <p>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 исходных положений (и.п.), на ограничен-</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</p>

		ной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</i>	упражнений записывают в дневник самоконтроля. Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»
	<b>Первая помощь при травмах</b>	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			
<b>Легкая атлетика (Бег, ходьба, прыжки, метания)</b>	<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 чередо-	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

		<p>вании с ходьбой до 150м с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3х5м, 3х10м, эстафеты с бегом на скорость.</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений..</p>
	<p><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей</i></p>	<p>. 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).</p>	<p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей</p>
	<p><i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i></p>	<p>Равномерный, медленный, до 3-4 мин, кросс по слабопересеченной местности до 1 км</p>	<p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p>
	<p><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей</i></p>	<p>. 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).</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдая правила безопасности.</p>
	<p><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.</i></p>	<p>На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90<sup>0</sup>; 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; многоэтажные (от 3 до 5 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180<sup>0</sup>, по</p>	<p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p>

		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).	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 выполнение метательных упражнений
	<i>Самостоятельные занятия.</i>	Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на	Составляют комбинации из числа разученных упражне-

		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).	ний и выполняют их.
		<b>3-4 классы</b>	
Легкая атлетика	<i>Овладение знаниями</i>	Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.	Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях
	<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, влияют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения
	<i>Совершенствование навыков бега и раз-</i>	Равномерный, медленный, до 5-8 мин, кросс по	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упраж-

	<i>витие выносливости.</i>	слабопересеченной местности до 1 км.	нений.
	<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 – силовых и координационных способностей</i>	. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180 <sup>0</sup> ; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину 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 <sup>0</sup> и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной)	. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют 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 координа-</i>	Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площад-	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила без-

	<i>ционных способностей.</i>	ке небольшого размера.	опасности. 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 (15х15) 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 (1,5х1,5м) с расстояния 5-6м. Бросок 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	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.
	<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	Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.

		в цель (правой и левой рукой)	
<b>Гимнастика с основами акробатики (Бодрость грация, координация)</b>	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
		<b>1-2классы</b>	
	<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; перекувырки в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекувырок вперед в упор; кувырок в сторону.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
	<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.



	<p><i>Освоение навыков равновесия.</i></p>	<p>Стойка на носках на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90<sup>0</sup>; 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 ходьбе на носках и на реке гимнастической скамейки.</p>	<p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.</p>
	<p><i>Осваивание строевых упражнений</i></p>	<p>. 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!».</p>	<p>Различают строевые команды</p> <p>Точно выполняют строевые приемы.</p>
	<p>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.</p>	<p>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.</p>	<p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>

### 3-4 классы

	<p><i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей</i></p>	<p>. 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 перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.</p>	<p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>
	<p><i>Освоение навыков лазанья и перелазания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i></p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>
	<p><i>Осваивание навыков равновесия</i></p>	<p>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<sup>0</sup> и 180<sup>0</sup>: опускание в упор стоя на колене (правом, левом).</p>	<p>Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>
	<p><i>Освоение строевых упражнений.</i></p>	<p>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». Ко-</p>	<p>Различают строевые команды Точно выполняют строевые приемы.</p>

		манды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; по порядку; перестроевание из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.	
	<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.
<b>Подвижные и спортивные игры (Играем все)</b>	<i>Теоретические сведения</i>	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности	Руководствуются правилами игр, соблюдая правила безопасности.
<b>1-2 класс</b>			
	<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 пространстве.</i>	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
	<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</i>	Ловля, передача, броски и ведение мяча индиви-	Используют действия данных подвижных игр для раз-

	<i>в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</i>	дуально, 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).	вития 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.
<b>3-4 классы</b>			
	<i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i>	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности.
	<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, гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Подбрасывание и подача	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности.  Используют подвижные игры для активного отдыха.

		мяча, прием и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола.	
	<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 кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.</i>	Подвижные игры <sup>1</sup> «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол, мини - волейбол.	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха. 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
	<b>Твои физические способности</b>	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

	<b>Твой спортивный уголок</b>	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
--	-------------------------------	--	--

«Согласовано»

Протокол заседания МО учителей гуманитарного цикла

№1 от «\_\_» августа 2019г.

Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_/Коломойцева М.А.

«Согласовано»

Заместитель директора УВР

\_\_\_\_\_/ Д.В. Грицай

«\_\_» августа 2019 г