

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования и скорректирована по материалам программы «Физическая культура» Т.В. Петровой.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Цель программы по предмету:

- формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности;
- формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре;
- формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

Задачи:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

Материал программы направлен на реализацию приоритетной задачи образования – формирование всесторонне гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру. В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

- на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью техническими действиями базовых видов спорта;
- на освоение знаний о физической культуре;
- на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане

На изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 часов. В 1 – 4 классах на уроки физической культуры отводится 3 часа в неделю (в 1 классе 33 учебные недели, во 2 – 4 классах 34 учебные недели в каждом классе).

№ п/п	Класс	Количество часов	Количество тем регионального компонента	Количество контрольных, самостоятельных работ	Количество практических, лабораторных работ
1	1	99	-	-	-
2	2	102	-	-	-
3	3	102	-	-	-
4	4	102	-	-	-

Формы обучения: индивидуальная, групповая, фронтальная.

Методы обучения: словесные, наглядные, практические.

Виды контроля: предварительный, текущий, итоговый.

Формы контроля: индивидуальный, групповой, фронтальный.

Сроки реализации: программа рассчитана на четыре года.

Структура рабочей программы

1. Пояснительная записка

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

3. Содержание учебного предмета

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с ФГОС результаты обучения физической культуре, как и другим предметам, подразделяются на личностные, метапредметные и предметные

Личностные результаты:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов;

- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса получают возможность научиться:

иметь представления:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
 - о способах изменения направления и скорости движения;
 - о режиме дня и личной гигиене;
 - о правилах составления комплексов утренней зарядки;
 - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
 - играть в подвижные игры;
 - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
 - выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество раз	11 - 12	9 – 10	7 - 8	9 - 10	7 - 8	5 - 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 - 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 2 класса получают возможность научиться:

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаляющих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаляющие водные процедуры (обтирание);

- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 3 класса получают возможность научиться:

иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125

длину с места, см						
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 4 класса получают возможность научиться:

иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

В результате изучения курса «Физической культуры» у обучающихся 1-4 классов будут сформированы универсальные учебные действия: личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные.

Личностные УУД:

- развития познавательных интересов, учебных мотивов;

- формирования мотивов достижения и социального признания;
- мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности.

Регулятивные УУД:

- планирование – определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий;
- прогнозирование – предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик;
- контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;
- коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата;
- выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения;
- саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и к преодолению препятствий.

Познавательные УУД:

- обосновывать значение традиционных спортивных развлечений на Руси;
- объяснять различие между летними и зимними Олимпийскими играми; определять функции частей скелета и мускулатуры человека;
- освоить приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах;
- обосновывать важность правильного режима питания для здоровья человека; объяснять главные функции кожи;
- уметь выполнять разминку, определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.

Коммуникативные УУД:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра – контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;
- уметь рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры.

Содержание учебного предмета

Формы организации учебных занятий: урок, беседа, презентация, игра, демонстрация, рефераты, проектная деятельность.

Линия. Основы знаний о физической культуре

Темы. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно-важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Основные виды деятельности.

Обучающийся научится ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; ориентироваться в

понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Линия. Способы самостоятельной деятельности

Темы. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбора одежды и инвентаря. Занятия по формированию правильной осанки: комплексы упражнений на обучение осанке и развитие мышц туловища.

Основные виды деятельности.

Обучающийся научится отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Линия. Физическое совершенствование

Раздел. Гимнастика с основами акробатики

Темы. Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Ровняйся!», «Шагом марш!», «На месте!» и «Стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде «Налево!» («Направо!»); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге;

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком;

Прикладно-гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные шаги «полька»); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами.

Основные виды деятельности

Обучающиеся научатся:

1. Развитию гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, совмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.
2. Развитию координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко

изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями и руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

4. Развитию силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

Раздел. Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

Прыжки: на месте (на одной, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Основные виды деятельности

Обучающиеся научатся:

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

2. Развитию быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

3. Развитию выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

4. Развитию силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой

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

Раздел. Лыжная подготовка

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

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты: переступанием на месте и в движении. Спуски: в основной стойке. Подъемы: ступающим и скользящим шагом. Торможение: палками и падением.

Основные виды деятельности

Обучающиеся научатся:

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

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

3. Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; проходить разными способами дистанцию на лыжах до 1 км на время; выполнять спуск со склона изученными способами в основной и низкой стойке.

Раздел. Подвижные игры

Темы. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Смена мест», «Становись – разойдись», «Змейка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Альпинисты».

На материале легкой атлетики: «Пятнашки», «К своим флажкам», «Не оступись», «Быстро по местам», «Третий лишний», «Метко в цель».

На материале лыжной подготовки: «Салки на марше», «На буксире», «Два дома», «По местам», «День и ночь», «Кто дольше прокатится».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа «Точная передача».

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

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче

Основные виды деятельности

Обучающиеся научатся:

1. Использованию строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

2. Упражнениям на координацию, выносливость и быстроту.

3. Специальным передвижениям без мяча; ведению мяча; броскам мяча в корзину; подвижным играм на материале баскетбола

4. Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; знать правила игры в волейбол и баскетбол; выполнять основные технические действия волейбола и баскетбола; организовывать и проводить подвижные игры; договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками

Раздел. Плавание. (При возможности организации выезда в бассейн города Мелеуз)

Основные виды деятельности

Обучающиеся научатся:

1. Вхождению в воду; передвижению по дну бассейна; упражнениям на всплывание; лежание

и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.

2. Проплыванию учебных дистанций: произвольным способом.

3. Называть правила техники безопасности в бассейне; называть необходимые гигиенические процедуры, проводимые перед началом и по окончании занятий плаванием; описывать технику движения при плавании кролем на груди и брассом; плавать двумя изучаемыми стилями.

Раздел. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Тематическое планирование

1 класс

Раздел. Знание о физической культуре - 5 часов

Темы. Правила поведения в спортивном зале на уроке. Обучение построению в шеренгу, колонну. Обучение понятиям «основная стойка» «смирно», «вольно»; положения рук и ног. Подвижная игра «Салки». Обучение построению в шеренгу, в колонну. Обучение положению рук, ног. Игры: «Совушка», «Запрещенное движение». Совершенствование строевых упражнений, качеств: скорость, бег 30 м. Контроль двигательных качеств: скорость, бег 30 м.

Основные виды деятельности

Обучающиеся научатся:

Соблюдать правила поведения в спортивном зале на уроке; выполнять комплекс утренней гимнастики. Выполнять команды на построения и перестроения. Выполнять организующие строевые команды и приемы.

Раздел. Способы физкультурной деятельности - 6 часов

Темы. Обучение челночному бегу, прыжку в длину с места. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Разучивание игры «Класс, смирно!». Совершенствование основных положений рук и ног. Обучение челночному бегу, прыжку в длину с места. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам на одной, на двух ногах, наклону вперед из положения сидя. Контроль двигательных качеств: челночный бег 4х9, наклон вперед из положения сидя. Совершенствование основных положений рук и ног. Контроль двигательных качеств: подтягивание, поднимание туловища. Игра «Липкие пенёчки». Обучение правилам бега. Контроль двигательных качеств: бег 6 минут. Разучивание игры «Дедушка и детки».

Основные виды деятельности

Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки); технически правильно отталкиваться и приземляться. Технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; Выполнять легкоатлетические упражнения; технике движения рук и ног в прыжках вверх на месте; выполнять наклоны вперед из положения сидя. Характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников. Выполнять организующие строевые команды и приемы. Выполнять организующие строевые команды и приемы.

Раздел. Спортивно-оздоровительная деятельность - 88 часов

Темы. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры «Бой петухов». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игр «За флажками», «Охотник и зайцы». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание подвижной игры «Белые медведи». Разучивание игры «Море волнуется раз». Правила выполнения упражнений с мячом. Обучение передаче мяча, понятиям «эстафета», «соревнование». Развитие координационных качеств посредством игр. Совершенствование передачи мяча. Развитие координационных способностей в игровых упражнениях. Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе. Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть). Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе. Совершенствование передвижения изменением. Направления («змейкой»). Развитие ловкости в играх и эстафетах. Обучение ловле и хвату теннисного мяча. Развитие координационных способностей. Разучивание игровых действий Эстафет (броски, ловля, старт из положения сидя). Разучивание новых эстафет. Развитие гибкости, ловкости.

Обучение игровым действиям и новым движениям. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование разученных ранее упражнений. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания. Обучение хватам и передачам большого баскетбольного мяча. Разучивание комплекса ОРУ типа зарядки. Обучение прыжкам через скакалку, элементам ведения баскетбольного мяча. Разучивание игры «Попрыгунчики-воробышки». Обучение ведению мяча. Совершенствование прыжков через скакалку. Разучивание игры «Дудочка». Обучение перекатам назад, набок. Обучение кувырку вперед. Разучивание игры «Поймай мышку». Обучение прыжкам со скамейки, кувырку вперед, лазанью. Разучивание игры «Перемена мест». Обучение лазанью по гимнастической стенке, прыжкам с высоты. Совершенствование кувыркков вперед. Обучение лазанью по гимнастической стенке, прыжкам с высоты. Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты». Развитие силовых способностей. Обучение броску и ловле теннисного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Разучивание игры «Салки с мячом». Совершенствование техники ходьбы и бега. Разучивание игры «Чья команда быстрее осалит игроков». Обучение броску теннисного мяча из-за головы. Развитие выносливости в медленном беге. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты. Разучивание игры «День и ночь». Совершенствование броска и ловли теннисного мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты. Разучивание игры «Охотники и утки. Разучивание игровых действий. Контроль за развитием двигательных качеств: ловкость (челночный бег, гибкость) Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места, подтягивание. Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 1 минуту. Совершенствование игр «День и ночь», «Белые медведи», «Охотники и утки». Разучивание игровых действий. Развитие гибкости, ловкости. Развитие скоростно-силовых качеств. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжки через скакалку, ведение баскетбольного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжки через скакалку, ведение баскетбольного мяча. Ловля баскетбольного мяча. Совершенствование ведения мяча. Контроль за развитием двигательных качеств: скорость. Контроль за развитием двигательных качеств: шестиминутный бег. Совершенствование игр «День и ночь», «Белые медведи», «Охотники и утки».

Основные виды деятельности

Организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками. Организовывать и проводить подвижные игры; выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников.

Выполнять легкоатлетические упражнения; Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями. Выполнять легкоатлетические упражнения в метании и броске мяча. Соблюдать ритм при выполнении упражнений; выполнять организующие строевые команды и приемы. Соблюдать правила взаимодействия с игроками. Правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях. Творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата. Правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях. Организовывать и проводить подвижные игры в помещении; Выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств.

Выполнять прыжки со скакалкой; делать передачи большим баскетбольным мячом. Выполнять упражнения для развития ловкости и координации

Выполнять легкоатлетические упражнения; ловить баскетбольный мяч с правильной постановкой рук. Выполнять перекаты. Упражнения в группировке и возвращаться в исходное положение.

Технически правильно выполнять кувырки вперед. Выполнять упражнения (прыжки); технике движения рук и ног в прыжках; Толкаться в прыжках пальцами ног и приземляться, смягчая прыжок. Выполнять упражнения на гимнастической стенке; Выполнять акробатические элементы (кувырки); соблюдать правила поведения во время занятий. Выполнять упражнения

на гимнастической стенке. Метать мяч в цель с правой руки. Грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений. Распределять свои силы во время продолжительного бега; Точно бросать и ловить мяч; выполнять упражнение по профилактике нарушения осанки. Распределять свои силы во время медленного разминочного бега; Точно бросать и ловить мяч из-за головы. Метать мяч в цель с правильной постановкой руки.

Перемещаться назад и вперед; выполнять наклоны вперед для развития гибкости. Технически правильно выполнять прыжок с места; Выполнять прямой хват при подтягивании. Выполнять акробатические упражнения (наклоны вперед) Выполнять прямой хват приподтягивании. Называть игры и формулировать их правила. Выполнять наклоны вперед для развития гибкости. Технически правильно выполнять прыжок через скакалку; Выполнять ведение баскетбольного мяча. Выполнять легкоатлетические упражнения; Ловить баскетбольный мяч с правильной постановкой рук. Равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением; оценивать величину нагрузки по частоте пульса.

2 класс

Раздел. Знания о физической культуре - 4 часа

Темы. Олимпийские игры. Скелет и мышцы человека. Осанка. Стопа человека. Одежда для занятий разными физическими упражнениями.

Основные виды деятельности

Пересказывать тексты об истории возникновения Олимпийских игр; понимать миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире. Называть части скелета человека; объяснять функции скелета и мышц в организме человека. Определять понятие «осанка»; обосновывать связь правильной осанки и здоровья организма человека; описывать правильную осанку человека в положении сидя и стоя. Подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений.

Раздел. Организация здорового образа жизни – 3 часа

Темы. Правильный режим дня. Закаливание. Профилактика нарушений зрения.

Основные виды деятельности

Объяснять значение понятия «здоровый образ жизни»; составлять правильный режим дня; объяснять значение сна и правильного питания для здоровья человека. Называть способы закаливания организма; обосновывать смысл закаливания; описывать простейшие процедуры закаливания. Называть правила гигиены чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером; определять правильное положение тела при чтении и работе за компьютером

Раздел. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью – 2 часа

Темы. Оценка правильности осанки. Что делать, если ты плохо себя чувствуешь?

Основные виды деятельности

Определять правильность осанки в положении стоя у стены; научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя. Научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя

Раздел. Физкультурно-оздоровительная деятельность – 3 часа

Темы. Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.

Основные виды деятельности

Уметь готовить место для занятия утренней гигиенической гимнастикой; выполнять упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Уметь планировать физкультминутки в своём режиме дня; выполнять упражнения для физкультминутки. Понимать значение понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»; выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств

Раздел. Спортивно-оздоровительная деятельность - 90 часов

1. Лёгкая атлетика – 23 часа

Темы. Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Бег в среднем темпе. Бег в среднем темпе. Бег на дистанции 1 км. Бег с максимальной скоростью. Бег на дистанцию до 30 м. Техника челночного бега. Челночный бег. Техника прыжков в длину с места. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок в длину с разбега и с места. Разучивание техники прыжков на скакалке. Прыжки на скакалке. Техника прыжков на скакалке. Прыжки на скакалке. Техника метания мяча вверх двумя руками. Метание мяча вверх двумя руками. Техника метания мяча вперёд одной рукой от груди. Метание мяча вперёд одной рукой от груди. Техника

метание мяча двумя руками из-за головы. Метание мяча двумя руками из-за головы. Метание мяча двумя руками снизу. Метание мяча разными способами.

Основные виды деятельности

Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Бегать дистанцию 1 км на время. Правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков. Бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м. Уметь выполнять технику челночного бега. Выполнять прыжок с места. Выполнять прыжок в длину с разбега. Выполнять прыжок на скакалке. Уметь выполнять технику прыжков на скакалке. Выполнять метание мяча двумя руками из-за головы. Выполнять метание мяча вперёд одной рукой от груди. Выполнять метание мяча двумя руками снизу

2. Гимнастика - 22 часа

Темы. Разучивание разных видов ходьбы. Разные виды ходьбы. Разучивание поворотов направо, налево. Повороты направо, налево, кругом. Разучивание поворотов кругом. Построения в шеренгу, в колонну по одному. Построения в шеренгу, в колонну по одному, выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!» Техника передвижения в колонне по одному. Передвижения в колонне по одному. Техника отжимания в упоре на гимнастическую скамейку. Отжимание в упоре на гимнастическую скамейку. Техника отжимания в упоре лёжа. Отжимание в упоре лёжа. Техника подтягивания на высокой перекладине. Подтягивание на высокой перекладине. Техника подтягивания на низкой перекладине. Подтягивание на низкой перекладине. Группировка. Перекаты в группировке. Техника кувырка вперёд. Кувырок вперёд.

Основные виды деятельности

Выполнять разные виды ходьбы. Уметь выполнять повороты направо, налево, кругом. Выполнять строевые приёмы и упражнения. Выполнять строевые приёмы и упражнения в колонну по одному, выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!». Выполнять строевые приёмы и упражнения передвижения в колонне по одному. Использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы. Использовать упражнения по подтягиванию на высокой перекладине. Использовать упражнения по подтягиванию на низкой перекладине. Выполнять основные элементы кувырка вперёд. Выполнять кувырок вперёд

3. Кроссовая подготовка - 19 часов

Темы. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Обычный бег по размеченным участкам дорожки. Техника бега с преодолением препятствий 2 (мячи, палки). Бег с преодолением препятствий 2 (мячи, палки). Челночный бег 3х5м, 3х10м. Челночный бег 3х5м, 3х10м. Эстафеты с бегом. Эстафеты с бегом на скорость. Равномерный, медленный бег до 3-4 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Техника бега с ускорением от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 10 до 15 м. Разучивание ОРУ. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Равномерный бег (4 мин.). Техника бега в чередовании с ходьбой до 150 м. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м. «Круговая эстафета». Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров».

Основные виды деятельности

Понимать значение основных понятий и терминов в беге. Выполнять обычный бег по размеченным участкам дорожки. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять правила соревнований в беге. Выполнять равномерный, медленный бег. Уметь преодолевать расстояние до 1 км. Выполнять бег с ускорением. Описывать технику выполнения ходьбы. Выполнять бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Применять правила соревнований в беге.

4. Подвижные и спортивные игры - 26 часов

Темы. Правила игры. Считалки. Игры для формирования осанки. «Замри». Эстафеты с переноской предметов на голове. Игры с бегом. «Давай подружиться». Игра «Салки-догонялки». Игра «Кот и мыши». Игра «У медведя во бору». Игры с мячом. «Гонка мячей». Игра «Охотники и утки». Эстафеты с мячом. Вышибалы. Игра «Футбол». Футбол. Игра «Волейбол». Волейбол. Игра «Баскетбол». Баскетбол. Игры с прыжками «Волк во рву». Игра «Прыжки по кочкам». Игра «Прыгающие воробушки». Игры со скакалкой. «Удочка». Игра «Часы пробили...». Игры с

метанием. «Метко в цель». Игра «Кто дальше бросит». Игра «Движущаяся мишень». Игры с лазанием и лазанием «Альпинисты»

Основные виды деятельности

Называть правила техники безопасности на спортивных площадках. Понимать правила подвижных игр. Соблюдать правила техники безопасности на спортивных площадках. Играть в подвижные игры по правилам. Применять правила соревнований в беге. Применять правила соревнований в беге с мячом. Применять правила соревнований с мячом. Соблюдать правила игры.

3 класс

I часть «Теоритические знания» - в процессе курса

Понятие о физической культуре. История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью. История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями. Организация здорового образа жизни. Правильный режим дня. Здоровое питание. Правила личной гигиены. Функции кожи. Необходимость поддержания чистоты кожных покровов. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью. Способы измерения длины тела с помощью линейки. Измерение массы тела. Понятие о среднем росте и весе школьника. Правила ведения дневника самоконтроля. Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимания, подтягивание на перекладине, приседания), быстроты движений (бег на короткие дистанции до 10 м), выносливости (бег на дистанции 1 км) и гибкости (наклон вперёд из положения стоя). Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки.

II часть «Спортивно-оздоровительная деятельность» - 102 часа

Включает следующие разделы:

Раздел. «Лёгкая атлетика» - 21 час

Темы. Строевые упражнения. Виды ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. Ходьба с преодолением 3-4 препятствий. Бег с изменением длины и частоты шагов. Бег приставными шагами, правым, левым боком, вперед. Прыжки с поворотом на 180° по разметкам, в высоту с хлопком в ладоши. С изменением скорости. Бег с ускорением от 20 до 30 м. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег зигзагом, в парах. Прыжки в высоту с 4-5 шагов, с высоты до 40 см. Прыжки в длину с места. Многоскоки (до 8). Метание малого мяча на дальность. Эстафеты прыжками на одной ноге. Бег 30м, 60м, 100м, 500м. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад. Прыжки в длину с разбега. Бросок мяча из-за головы.

Основные виды деятельности

Знать технику безопасности на уроке физкультуры. Строевые упражнения. Виды ходьбы. Уметь правильно выполнить движение в ходьбе и беге. Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением. Знать понятие о физической культуре. История физической культуры в древних обществах.

Раздел. «Гимнастика» с элементами акробатики - 18 часов

Темы. Перекаты в группировке, стойка на лопатках, 2-3 кувырка вперед, мост из положения лежа на спине. Кувырок вперед. Кувырок в сторону. Комбинация из освоенных элементов скамейке. Лазанье по наклонной скамейке. Перелазанье через бревно, коня. Приседания. Упор присев, упор стоя на колене, сед. Передвижение по диагонали, противоходом, змейкой. Команды «На первый второй, рассчитайтесь!». Ходьба приставными шагами. Перестроение из двух шеренг в два круга, шаги галопа в парах, польки. Сочетание изученных танцевальных шагов.

Основные виды деятельности

Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением. Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации

Раздел. «Лыжная подготовка» - 21 часа

Темы. Повторение ступающего шага без палок и с палками. Повторение скользящего шага без палок, с широкой амплитудой. Поворот переступанием. Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м. Дистанция до 1000 м в среднем темпе. Эстафета с оббеганием флажка. Дистанция до 500м. Прохождение дистанции 2000м в среднем темпе. Совершенствование скользящий шаг с палками на дистанции 3000м с учителем в среднем темпе. «Круговая эстафета». Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Соревнования на дистанцию 1000м. Обучение технике подъема «лесенкой». Техника спуска в высокой стойке. Попеременный двухшажный ход без палок до 500м, с палками до 1000м. Спуск в низкой стойке. «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон. Совершенствование подъемов, спусков, поворотов. Попеременный двухшажный ход с палками, спуски в высокой, низкой стойках. Подъем «лесенкой». Лыжные гонки до 500м с применением изученных ходов. Передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью.

Основные виды деятельности

Уметь передвигаться на лыжах с палками и без. Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах. Знать технику попеременного двухшажного хода. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением.

Раздел. «Спортивные и подвижные игры» - 42 часа

Темы. Ловля мяча в движение и на месте. Игра «Пустое место». Ведение мяча с изменением направления шагом. Обучение ведению мяча. Ведение мяча с изменением направления бегом. Игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом». Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Игра «Мяч ловцу». Совершенствование ведения мяча. Игра «Космонавты». Ловля мяча в движении и на месте. Игры «Белые медведи». Ведение мяча с изменением направления. Игры «Пустое место», «Удочка». Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игры «Охотники и утки», «Вызов по имени». Эстафеты с ведением мяча. Игра «Прыжки по полосам». Игра «Подвижная цель». Передача и ловля мяча. Игра «Гонка мячей по кругу». Ведение мяча правой, левой, по прямой. Игра «Снайперы». Ловля и передача мяча на месте и в движение. «Борьба за мяч». Ведение мяча правой, левой, по прямой. Игры «Овладей мячом», «Быстро и точно». Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игра «Снайперы».

Игры «Перестрелка». Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча в движении, на месте, в квадратах, кругах. Игра «Быстро и точно». Броски по воротам с 3-4 м. соревнования с ведением мяча. Броски мяча в цель в ходьбе, медленном беге. Удары по воротам в футболе. Варианты игры в футбол. Удары по воротам в футболе. Варианты игры в футбол.

Основные виды деятельности

Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением. Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках.

4 класс

Раздел. «Техника безопасности» – 6 часов

Темы. Техника безопасности на уроках. Подвижные игры на основе баскетбола. Лыжная подготовка. Техника безопасности на уроках гимнастики. Техника безопасности на уроках. Игра «Русская лапта».

Основные виды деятельности

Знать инструктаж по технике безопасности на занятиях. Ознакомиться с требованиями безопасности на занятиях подвижными играми. Знакомиться с требованиями правил безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Познакомиться с требованиями безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики

Раздел. «Мяч» – 6 часов

Темы. Ловля мяча в парах. Ловля мяча после удара в пол. Передача мяча в парах. Ловля мяча после удара

в стену. Ловля мяча после удара в стену и отскока в пол. Ловля и передача мяча в парах.

Основные виды деятельности

Уметь находить ошибки при выполнении учебных заданий. Уметь активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками. Уметь планировать собственную деятельность. Устанавливать связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Уметь распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.

Раздел. «Игры» – 3 часа

Темы. Правила игры «Русская лапта». Изучение техники игры «Русская лапта». Игра «Русская лапта».

Раздел «Легкая атлетика» - 11 часов.

Ходьба и бег. Бег. Высокий старт. Бег на результат 60м. Бег в равномерном темпе от 8 до 10 мин.

Ходьба и бег. Бег на 1000м. Встречная эстафета. Прыжки. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега.

Метание. Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками. Метание. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность.

Основные виды деятельности

Описывать и осваивать технику игры. Применять технические действия в игровой и соревновательной деятельности. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Раздел. «Подвижные игры на основе баскетбола» - 7 часов

Темы. Ловля и передача мяча двумя руками. Игра «Гонка мячей по кругу». Ведение мяча на месте. Игра «Подвижная цель». Передача мяча одной рукой. Игра «Овладей мячом». Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Салки с мячом». Броски мяча в кольцо. Игра «Мини-баскетбол».

Основные виды деятельности

Уметь бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. Владеть ведением мяча с изменением направления и скорости. Уметь выполнять строевые команды. Использовать подвижные игры для активного отдыха. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. Уметь технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта. Уметь организовывать и проводить совместно со сверстниками данные игры.

Раздел. «Подвижные игры» – 18 часов

Темы. Подвижные игры. Игра: «Прыгуны и пятнашки». Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Игра: «Прыжки по полосам». Игра: «Удочка». Игра: «Зайцы в огороде». Игра: «Мышеловка». Игра: Удочка». Игра: «Эстафета зверей» Игра: «Волк во рву». Игра: «Космонавты». Игра: «Разведчики и часовые». Игра: «Эстафета зверей». Эстафеты с мячом. Эстафеты с кеглями. Эстафеты с предметами. Развитие скоростных качеств. Эстафеты на развитие скоростных качеств.

Основные виды деятельности

Ознакомление с требованиями безопасности на занятиях подвижными играми.

Уметь контролировать действия друг друга, уметь договариваться. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Осваивать тактику подвижных игр.

Уметь активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками. Уметь мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения. Уметь оценивать собственную учебную деятельность, свои достижения. Уметь взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр. Уметь оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность. Уметь применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.

Раздел. «Лыжная подготовка» - 20 часов

Темы. Способы движения на лыжах. Попеременный ход. Попеременный душажный ход. Душажный ход. Одновременный ход. Одновременный бесшажный ход. Повороты на месте. Повороты переступанием на месте. Повороты в движении. Повороты переступанием в движении. Игры на лыжах. Прохождение дистанции. Прохождение дистанции 100 м. Прохождение

дистанции до 3 км. Подъем «Полуёлочкой». Передвижение «Полуелочкой». Торможение «Плугом». Спуск в основной стойке. Спуск в высокой стойке. Игры на лыжах.

Основные виды деятельности

Применять передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Применять правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Использовать бег на лыжах в организации активного отдыха. Применять передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия. Уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях. Контролировать скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений

Раздел. «Гимнастика с элементами акробатики» - 17 часов

Темы. Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Висы. Вис завесом. Вис на согнутых руках.

Подтягивание в висе. Смешанные висы. Поднимание прямых ног в висе. Поднимание согнутых ног в висе.

Поднимание прямых ног в висе. Вис прогнувшись. Поднимание ног в висе. Опорный прыжок. Лазание по канату. Опорный прыжок, лазание по канату. Гимнастическая стенка.

Основные виды деятельности

Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях. Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. Уметь выполнять висы. Оказывают сверстникам помощь в освоении упражнений в висах. Уметь находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Уметь выполнять висы и упоры. Соблюдают правила безопасности. Совершенствовать технику висов. Осваивать технику лазания и перелезания. Уметь выполнять висы и упоры. Уметь находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Описывать и осваивать технику опорных прыжков. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях

Раздел. Национальные виды спорта. Игра «Русская лапта» – 3 часа

Темы. Игра «Русская лапта». Правила игры «Русская лапта». Изучение техники игры «Русская лапта».

Основные виды деятельности

Прослушать инструктажа по технике безопасности на занятиях. Уметь бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. Описывать и осваивать технику игры. Применять технические действия в игровой и соревновательной деятельности.

Раздел. «Лёгкая атлетика». – 11 часов

Темы. Ходьба и бег. Высокий старт. Бег на результат 60 м. Бег в равномерном темпе от 8 до 10 мин. Бег на 1000 м. Встречная эстафета. Прыжки. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега. Прыжки и многоскоки. Метание. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность.

Основные виды деятельности

Уметь находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Уметь задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности. Усвоить правила соревнований в беге. Уметь проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. Пробегать дистанцию

1000 м. Выполнять основные движения при ходьбе и беге. Описать технику выполнения прыжковых упражнений. Усваивать правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности. Включать метательные упражнения в различные формы занятий физической культуре.