ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ГИМНАЗИЯ № 526 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | УТВЕРЖДАЮ  Директор ГБОУ гимназии № 526 Белаш Н.А.  Приказ № 275 от 11 июня 2020 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (ФИО, подпись)  10 июня 2020 г. | | РАССМОТРЕНО  на заседании МО учителей \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № \_\_\_\_  от «\_\_\_\_» июня 2020 г.  Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (ФИО, подпись) | ПРИНЯТО  на заседании Педагогического совета ГБОУ гимназии № 526  Протокол № 5  10 июня 2020 г | |  |
|  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету Физическая культура

Класс 1

2020-2021 учебный год

Учитель: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Категория:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Санкт-Петербург

2020

**Пояснительная записка к рабочей программе по курсу**

**«Физическая культура» в 1 классах**

**Нормативная основа программы**

Рабочая программа составлена с учетом:

* Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 ( ред. 31.12.2015)
* Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 № 345 (ред. от 18.05.2020)
* Наименование примерной (типовой) программы по предмету или авторской программы
* Образовательной программы основного общего образования ГБОУ гимназии № 526 Московского района Санкт-Петербурга
* Учебного плана ГБОУ гимназии №526 Московского района Санкт-Петербурга на 2020-2021 учебный год

**Цели и задачи обучения по предмету «Физическая культура» 1 класса.**

**Цели:**

* развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.
* формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.
* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), 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, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:**

* содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
* на обучение основам базовых видов двигательных действий;
* на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
* на углубленное представление об основных видах спорта;
* - на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
* - на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* - на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

**Целью** школьного физического воспитания являются формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Предметные результаты освоения** основной образовательной программы начального общего образования с учетом специфики содержания предметных областей, включающих в себя конкретные учебные предметы, должны отражать:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

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

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач:**

Основные задачи реализации содержания: Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в область физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей. В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта ( Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) Данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися, личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Мой друг - физкультура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2009.

В программе В. И. Ляха, программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка частично заменяется кроссовой подготовкой и спортивными играми). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя, время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается или добавляется в самостоятельный раздел по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по индивидуальному подходу к каждому классу отдельно, учитывая физическое развитие учеников. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

А так же введение с 1-4 класс Олимпийских уроков в школьную программу на основании Методических рекомендаций разработанные Санкт–Петербургской академией постдипломного образования в соответствии с письмом департамента развития системы физкультурно-спортивного воспитания Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.09.2011 №19-247. Структура программы и сами уроки имеют вариативность и способность преподнести весь спектр спорта (виды спорта, спортивные правила, основные аспекты спортивной жизни).см. Приложение №1

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, долж­на создавать максимально благоприятные условия для раскры­тия и развития не только физических, но и духовных способ­ностей ребёнка, его самоопределения.

***Целью***школьного физического воспитания является форми­рование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с реше­нием следующих образовательных ***задач:***

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

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точно­сти реагирования на сигналы, согласования движений, ориен­тирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (коорди­национных и кондиционных) способностей;

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

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

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в сво­бодное время на основе формирования интересов к определён­ным видам двигательной активности и выявления предраспо­ложенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие раз­витию психических процессов (представления, памяти, мыш­ления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образо­вания учащихся начальной школы в области физической культу­ры, основными принципами, идеями и подходами при форми­ровании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудни­чества, деятельностный подход, интенсификация и оптимиза­ция, расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе вы­ражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном рас­крытии способностей детей, построении преподавания на ос­нове использования широких и гибких методов и средств обу­чения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключа­ется в учёте индивидуальных способностей личности каждо­го ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разно­уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики со­трудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопони­манием и проникновением в духовный мир друг друга, совмест­ным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации заня­тий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследо­вательские, сопряжённого развития кондиционных и коорди­национных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики програм­мно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные фор-

мы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленно­сти изучаемых явлений и процессов в сфере физической куль­туры учитель реализует на основе *расширения межпредмет­ных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференциро­ванного и индивидуального подхода к учащимся с учетом со­стояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на поло­жениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

• требованиях к результатам освоения образовательной про­граммы основного общего образования, представленной в Фе­деральном государственном стандарте начального общего об­разования;

• Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

• Законе «Об образовании»;

*•* Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;

• Стратегии национальной безопасности Российской Феде­рации до 2020 г.;

• примерной программе начального общего образования;

• приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**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 Рос­сийской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных 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, доброжелательно 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 её осуществления;

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

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совмест­ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта 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 её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы 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).

**Особенности организации учебного процесса по предмету: используемые формы, методы, средства обучения**

**Формы обучения:**

* фронтальная (общеклассная)
* групповая (в том числе и работа в парах)
* индивидуальная

**Традиционные методы обучения:**

1. Словесные методы; рассказ, объяснение, беседа, работа с учебником.
2. Наглядные методы: демонстрация техники выполнения упражнений, наблюдение, работа с наглядными пособиями, презентациями.
3. Практические методы: устные и письменные упражнения, рефераты, презентации, практического упражнения.

В **словесных** методах часто используются:

- объяснения, когда идет сообщение нового материала или дополнения к технике элементов.

- пояснения и комментарии при выполнении учениками отдельных элементов техники, для исправления ошибок и неточностей.

Главное требование: конкретность и точность пояснений.

При правильном выполнении упражнений комментарий играет роль поощрения интереса к занятию, повышения мотивации на учебу.

- Рассказ, беседа проводится при изучении инструкции по технике безопасности. Диалог помогает активизации учеников на освоение данного материала.

- Урок проводятся при сообщении теоретических сведений.

**Неимитационные** методы активного обучения урок-диалог. Она предполагает подачу материала через серию вопросов, на которые ученики должны получить ответы в ходе урока.

- Для повышения активности деятельности учеников на занятиях применяются следующие словесные методы:

1) команды: для перестроений и построений, движений по залу.

2) указания (методические и организационные)

3) подсчет: для проведения упражнений разминки на месте и в ходьбе.

**Наглядные** методы даются с использование непосредственного и опосредованного показа. Кроме выполнения упражнений учителем на уроках физкультуры применяется показ наглядных пособий: карточек, кинограмм, DVD, и видео материалов.

Показ на уроках физкультуры играет особую роль, так как ученики запоминают не то, что слышат, а то, что видят. Поэтому необходимо соблюдать требования к непосредственному показу. Он должен быть правильным, точным и даваться с нужными пространственно-временными характеристиками. Показ преподавателя часто сопровождается словесными комментариями.

Очень большая и важная группа методов – это **практическое** выполнение упражнений. Сколько бы ученик не знал и не видел упражнений, если он не будет его выполнять сам, то никогда его не освоит. Все движения нужно прочувствовать через своё тело и только при неоднократном повторении упражнения происходит их заучивание.

**Методы практического** выполнения упражнений проводятся:

- целостным методом: строго регламентированного упражнения, частично регламентированного упражнения.

- расчлененным упражнение

- игровым методом

-соревновательным методом

Все эти методы применяются нами на уроках физической культуры.

Отличительной чертой является индивидуальный подход к ученика. Это объясняется, прежде всего, различными уровнями здоровья учащихся, их физическими и психическими способностями. Разным уровнем развития физических качеств и техники движений.

**Средства обучения:**

для учащихся: учебники, демонстрационные таблицы;

для учителя: Программа для общеобразовательных учреждений. «Физическая культура 1-4 класс». Автор В.И. Лях; изд. Москва., «Просвещение»2013 год

**Используемые виды и формы контроля**

**Критерии оценивания и аттестации**

**учащихся на занятиях по физической культуре**

Настоящее критерии разработаны в соответствии со следующими нормативными и правовыми актами:

- Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года

N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Федеральным Законом Российской Федерации от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Методическим письмом Министерства Просвещения РСФСР от 15.06.1987 г. №105/33-24 «О направлении методических рекомендаций «Организация занятий по физическому воспитанию школьников, отнесенных к специальной медицинской группе»;

- Письмом Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 г. №13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;

- Приказом Министерства образования Российской Федерации, Министерства Здравоохранения Российской Федерации, Госкомспорта Российской Федерации и Российской Академии образования от 16 июля 2002 г. №2715/227/166/19 «О совершенствованиипроцесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;

- приказом Министерства образования и Науки от 28.12.2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

- программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 1-4 классы; авторы: В.И. Лях; М. Просвещение 2013г.

В целях **дифференцированного  подхода**  к  организации уроков физической культуры все обучающиеся ГБОУ №… в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: *основную*, *подготовительную* и *специальную* медицинскую группу. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

К ***основной*** медицинской группе (**I группа здоровья**) относятся обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответственную возрасту физическую подготовленность, а также учащиеся с незначительными (чаще функциональными) отклонениями, но не отстающие от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности. Отнесенным к этой группе разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания, с использованием здоровьенаращивающих технологий, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности. В зависимости от особенностей телосложения, типа высшей нервной деятельности, функционального резерва и индивидуальных наклонностей им рекомендуются занятия определенным видом спорта в спортивных кружках и секциях, группах ДЮСШ с подготовкой и участием в соревнованиях и т.д.

***Подготовительная*** медицинская группа - относятся обучающиеся с недостаточным физическим  развитием  и  низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе дня основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).  Тестовые испытания и участие в спортивно-массовых мероприятиях разрешается лишь после дополнительного медицинского осмотра. К занятиям большинством видов спорта и участия в спортивных соревнованиях эти обучающиеся не допускаются. Однако настоятельно рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательном учреждении или в домашних условиях.

***Специальная***медицинская группа (СМГ) – относятся обучающиеся, которые на основании медицинского заключения  о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы. Обучающихся в СМГ необходимо оценивать их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима. Учащиеся выполняют творческие, письменные работы в соответствии с программным материалом. В аттестаты об основном общем образовании и среднем (полном) общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.

Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с  погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда.

  С учащимися, включенными в СМГ,  занимаются учителя физкультуры на основном уроке для всего класса.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

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

*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 способы физкультурной деятельности Знания о физической культуре проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

***Спортивно-оздоровительная деятельность.*** ***Гимнастика с основами акробатики.*** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

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

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.*

*Прыжки со скакалкой.* Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья 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 на дальность разными способами.

*Метание*: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

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

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

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

*На материале спортивных игр:*

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

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

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

***Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики***

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; 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 лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

***На материале легкой атлетики.***

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

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

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

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

***На материале лыжных гонок.***

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

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

**Содержание рабочей программы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Основные изучаемые вопросы** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| Знание о физической культуре (в процессе урока.) | | |
| Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий  Значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание | Физическая культура  Понятия:  режим дня, личная гигиена | Определять и кратко характеризовать . Определять и называть метательные снаряды, прыжковый инвентарь  Выявлять характерные ошибки при нарушении закаливания организма, нарушении режима дня  Осваивать универсальные умения при выполнении упражнений на напряжение и расслабление мышц |
| Из истории физической культуры | | |
| Олимпийская символика | Современные Олимпийские игры  Основатель Современных Олимпийских Игр | Характеризовать основные исторические моменты в Современных  Олимпийских Играх |
| Физические упражнения ( в процессе урока.) | | |
| Упражнения с предметами и без предметов, упражнения на снарядах, акробатические упражнения на равновесие, танцевальные упражнения | Выполнение ранее освоенных общеразвивающих упражнений | Описывать технику изученных двигательных действий  Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений |
| Гимнастика с элементами акробатики | | |
| Кувырок назад; кувырок вперед; Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно  Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе  Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке  Перелезание через препятствия  Опорные прыжки на горку из гимнастических матов,  Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90\* и 180\*; опускание в упор, стоя на одном колене  I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах  Команды «№Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»;  Рапорт учителю;  Повороты кругом и на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом | Акробатические упражнения  Комбинация из освоенных элементов  Висы и упоры, развитие силовых и координационных способностей  Освоение навыков лазания и перелезания  Освоение навыков в опорных прыжках  Освоение навыков равновесия  Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей; элементы народных танцев  Освоение строевых упражнений | Описывать технику акробатических упражнений и комбинаций  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений  Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений  Проявлять координационные и силовые способности, соблюдать правильную осанку  Осваивать универсальные умения при разучивании упражнений  Описывать технику выполняемых упражнений  Проявлять физические способности и морально-волевые качества  Осваивать универсальные уменияпо взаимодействию в парах и группах при разучивании танцевальных упражнений |
| Легкоатлетические упражнения | | |
| Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы  То же с преодолением 3-4 препятствий  Бег с изменение длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком вперед, с захлёстыванием голени. Бег до 6-8 минут.  Бег в коридорчике 30-40 см 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 10-20м)  «Встречная эстафета»  Бег от 40 до 60м.  Соревнования (до 60м)  Прыжки на заданную длину по ориентрам; на расстояние 60-110см в полоску приземления шириной 30 см; полета;  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\* и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого разбега и бокового разбега; Многоскоки  Метание теннисного мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, на точность, на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 5-6м.  Броски набивного мяча из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние  Бег до 12 минут.  Прыжки через небольшие естественные препятствия до 50см; до 110 см | Освоение навыков ходьбы  Выполнение легкоатлетической разминки  беговой разминки  Развитие физических качеств – скоростных, координации, выносливости  Развитие скоростно-силовых способностей  Измерение показателей физической подготовленности по прыжкам  Знание и соблюдение правил правил игр  Овладение навыками метания  Развитие глазомера, координации, силы мышц рук  Броски набивного мяча (1 кг)  Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега  Элементарные сведения о правилах в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях  Прыжковые упражнения на одной и двух ногах | Описывать технику выполняемых упражнений  Сохранять правильную осанку  Оценивать длину и частоту шагов, темп, звуковые сигналы.  Принимать решения в экстремальных условиях  Осваивать двигательные действия, составляющие содержание легкоатлетической разминки  Осваивать универсальные  умения в самостоятельной организации  целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;  Осваивать навыки прыжков, развивать скоростно-силовых и координационных способностей  Объяснять технику выполнения  Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений на координацию  Осваивать универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании  и выполнении беговых и прыжковых упражнений.  Осваивать технику бросков    Соблюдать правила техники  безопасности при выполнении физических упражнений по легкой атлетике.  (метания, бега, бросках и т.д.)  Объяснять влияние бега на состояние здоровья  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании прыжковых упражнений. |
|  | Лыжная подготовка |  |
| Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.  Подъем «лесенкой».  Спуски с пологих склонов.  Торможение «плугом» и упором.  Повороты переступанием в движении.  Подъем «лесенкой» и «ёлочкой».  Передвижение на лыжах до 2,5 км с равномерной скоростью | Освоение техники лыжных ходов  Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.  Понятия об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами | Соблюдать правильное дыхание, требования к температурному режиму  Соблюдать технику  безопасности при занятиях лыжами. |
| Подвижные игры | | |
| Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве    Игры с прыжками и на развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве  Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность, точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей    На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. | Развитие двигательных способностей через игру, игровые упражнения  Названия и  правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности | Осваивать универсальные  умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  Излагать правила и условия  проведения подвижных игр.  Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  Взаимодействовать в парах  и группах при выполнении технических действий в подвижных  играх.  Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. |
| Самостоятельные занятия | Овладение самоорганизаций и самостоятельностью при выполнении задания | Соблюдать правила техники безопасности |

**Используемые виды и формы контроля**

**Виды:**

* Входящий,
* текущий,
* тематический,
* итоговый.

**Формы:**

* Тест,
* Практику
* Устный, письменный зачет

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока в году | | № ур. в теме | Дата  план , факт | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности учащихся | | | | Вид контроля |
| **Легкая атлетика (12 ч)** | | | | | | | | | | | |
| 1 | | 1 |  | Ходьба и бег (4 ч) | Вводный | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоро­стных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью | | | | Текущий |
| 2 | | 2 |  | Комплексный | Текущий |
| 3 | | 3 |  | Комплексный | Текущий |
| 4 | | 4 |  | Учетный | Круговая эстафе­та. Игра «Невод». Развитие скоростных спо­собностей | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью | | | | *текущий* |
| 5 | | 5 |  | Прыжки (5ч) | Комплексный | Прыжки в длину по заданным ориентирам.  Прыжок в длину с разбега на точность при- земления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие  скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | | | | Текущий |
| 6 | | 6 |  |  | Комплексный |  |  | | | | Текущий |
| 7 | | 7 |  | Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | | | | Текущий |
| 8 | | *8* |  | Комплексный | Текущий |
| 9 | | *9* |  | Комплексный | Текущий |
| 10 | | 10 |  | Метание мяча (3ч) | Комплексный | Бросок теннисного мяча на дальность, на точ­ность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** метать из различных положений на дальность и в цель | | | | Текущий |
| 11 | | 11 |  | Комплексный | Текущий |
| 12 | | 12 |  | Учетный | Бросок теннисного мяча на дальность, на точ­ность и на заданное расстояние. Бросок на­бивного мяча. Игра «Охотники и утки». Раз­витие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** метать из различных положений на дальность и в цель | | | | Метание в цель *(из пяти попыток -три попа­дания)* |
| **Кроссовая подготовка (6 ч)** | | | | | | | | | |
| 13 | | 1 |  | Бег по пересеченной местности,  преодоление препятствий  (6ч) | Комплексный | Равномерный бег 5 мин.  Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».  Развитие выносливости. Терминология кроссового бега | Уметь бегать в равномерном темпе.. | | | | Текущий |
| 14 | | 2 |  | Комплексный | Равномерный бег  Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».  Развитие выносливости. Чередование бега и ходьбы. | Текущий |
| 15 | | 3 |  | Комплексный | Равномерный бег. Развитие выносливости. Игры. Чередование бега и ходьбы. | Текущий |
| 16 | | 4 |  | Комплексный | Равномерный бег. Развитие выносливости. Игры. Чередование бега и ходьбы. | Текущий |
| 17 | | 5 |  | Комплексный | Равномерный бег. Развитие выносливости. Игры. Чередование бега и ходьбы. | Текущий |
| 18 | | 6 |  | Учетный | Кросс по пересеченной местности. | Уметь бегать в равномерном темпе.. | | | | Без учета времени |
| **Гимнастика (14 ч)** | | | | | | | |  | | |
| 19 | 1 |  | Висы.  Строевые упражнения (6 ч) | Комплексный | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. | Уметь выполнять строевые упражнения, висы.. | | | | Текущий |
| 20 | 2 |  | Комплексный | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. | Текущий |
| *21* | *3* |  | Комплексный | Вис на согнутых руках. Игры. Эстафеты. Строевой шаг | Уметь выполнять строевые упражнения, висы.. | | | | Текущий |
| *22* | *4* |  | Комплексный | Вис на прямых руках на время. Эстафеты  Строевой шаг | Уметь выполнять строевые упражнения, висы.. | | | | Текущий |
| *23* | *5* |  | Комплексный |
| 24 | | 6 |  | Учетный | Ору с гимнастической палкой. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе. Подтягивание в висе. Эстафеты. | Уметь выполнять висы, упоры, подтягивания в висе | | | | Оценка техники выполнения висов. |
| 25 | | 7 |  | Акробатика. (8ч) | Комплексный | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно  и в комбинации | | | | Текущий |
| *26* | | *8* |  | Комплексный | Текущий |
| *27* | | *9* |  | Комплексный | Текущий |
| 28 | | 10 |  | Комплексный | Два кувырка вперед слитно. «Мост»  из положения стоя *(с помощью).* ОРУ  с мячом. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно  и в комбинации. | | | | Текущий |
| *29* | | *11* |  | Комплексный | Два кувырка вперед слитно. «Мост»  из положения стоя *(с помощью).* ОРУ  с мячом. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно  и в комбинации. | | | | Текущий |
| *30* | | *12* |  | Комплексный | Кувырок вперед, назад, перекат, стойка на лопатках. Упражнения на равновесие | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно  и в комбинации. | | | | Текущий |
| *31* | | *13* |  | Комплексный | Кувырок вперед, назад, перекат, стойка на лопатках. Упражнения на равновесие | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно  и в комбинации. | | | | Текущий |
| *32* | | *14* |  | Учетный | Выполнение кувырков, перекатов, стоек | Уметь выполнять акробатические элементы | | | | Оценка техники выполнения |
| **Подвижные игры (14 ч)** | | | | | | | | | | | |
| 33 | | 1 |  | Подвижные игры (14ч) | Комплексный | ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и ча­совые». Развитие скоростно-силовых способ­ностей | *Уметь:* играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | | | | Текущий |
| *34* | | *2* |  | Комплексный | Текущий |
| *35* | | *3* |  | Комплексный | ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | | | | Текущий |
| *36* | | *4* |  | Комплексный | Текущий |
| *37* | | *5* |  | Комплексный | Текущий |
| *38* | | *6* |  | Комплексный | ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | | | | Текущий |
| *39* | | *7* |  | Комплексный | Текущий |
| *40* | | *8* |  | Комплексный | Текущий |
| *41* | | *9* |  | Комплексный | ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | | | | Текущий |
| 42 | | 10 |  | Комплексный | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых ка­честв | *Уметь:* играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | | | | Текущий |
| *43* | | 11 |  | Комплексный | Текущий |
| *44* | | 12 |  | Комплексный | Текущий |
| *45* | | 13 |  | Комплексный | ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эс­тафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | | | | Текущий |
| *46* | | 14 |  | Комплексный | ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и ча­совые». Развитие скоростно-силовых способ­ностей | *Уметь:* играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | | | | Текущий |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (12ч)** | | | | | | | |  |
| 47 | | 1 |  | Подвижные игры на основе баскетбола (12ч) | Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных спо­собностей | Уметь передавать, ловить мяч, водить на месте | | | | Текущий |
| 48 | | 2 |  | Комплексный | Уметь передавать, ловить мяч, водить на месте | | | | Текущий |
| 49 | | 3 |  | Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных спо­собностей | Уметь передавать, ловить мяч, водить на месте | | | | Текущий |
| 50 | | 4 |  | Комплексный | Уметь передавать, ловить мяч, водить на месте | | | | Текущий |
| 51 | | 5 |  | Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей | Уметь передавать, ловить мяч, водить на месте | | | | Текущий |
| 52 | | 6 |  | Комплексный | Уметь передавать, ловить мяч, водить на месте | | | | Текущий |
| *53* | | 7 |  | Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Бро­ски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координацион­ных | Уметь передавать, ловить мяч, водить на месте | | | | Текущий |
| *54* | | 8 |  | Комплексный | Уметь передавать, ловить мяч, водить на месте | | | | Текущий |
| *55* | | 9 |  | Комплексный |
| *56* | | 10 |  | Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Бро­ски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координа­ционных способностей | Уметь передавать, ловить мяч. Понимать действия игроков в защите | | | | Текущий |
| *57* | | 11 |  | Комплексный |
| *58* | | 12 |  | Учетный | Выполнение передач мяча на точность, бросков в кольцо на оценку | Уметь передавать точно в цель, бросать мяч точно в кольцо | | | | Оценка техники выполнения |
| **Легкая атлетика (8 ч)** | | | | | | | | |
| 59 | | 1 |  | Бег и ходьба (5 ч) | Комплексный | Бег на скорость*.* Встречная эстафе­та. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения упражнения | *Уметь:* правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью | | | | Текущий |
| *60* | | *2* |  | Комплексный | *Уметь:* правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью | | | | Текущий |
| *61* | | *3* |  | Комплексный | Бег на скорость *(30, 60 м).* Встречная эстафе­та. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоро­стных способностей | *Уметь:* правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью | | | | Текущий |
| *62* | | *4* |  | Комплексный | *Уметь:* правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью | | | | Текущий |
| *63* | | *5* |  | Учетный | Бег на результат *(30, 60 м).* Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способ­ностей | *Уметь:* правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью | | | | Оценка техники выполнения |
| 64 | | 8 |  | Метание мяча (3ч) | Комплексный | Бросок теннисного мяча на дальность, точ­ность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** метать мяч из различных поло­жений на дальность и в цель | | | | Текущий |
| 65 | | 9 |  | Комплексный | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Раз­витие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** метать мяч из различных поло­жений на дальность и в цель | | | | Текущий |
| 66 | | 10 |  |  | Учетный | Бросок мяча на оценку на дальность | ***Уметь:*** метать мяч из различных поло­жений на дальность | | | | Оценка техники выполнения |
|  | |  |  |  |  |  | | | |  |
|  | |  |  |  |  |  | | | |  |

**Основные требования к уровню знаний и умений учащихся по физической культуре (к образовательным результатам)**

**к концу 3 класса.**

***«Знания о физической культуре»***

выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник само­контроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;

***«Гимнастика с элементами акро­батики»***

выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом од­ной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок на­зад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом брев­не, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, прохо­дить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоя­тельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с ме­шочками, гимнастическими палками, массаж­ными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на раз­витие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

***«Легкая атлетика»***

пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точ­ность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, переша­гиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способа­ми «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;

***«Лыжная подготовка»***

передви­гаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попе­ременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным од­ношажным ходом, «змейкой», выполнять по­вороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стой­ке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвиж­ные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;

***«Подвижные и спортивные игры»***

выполнять пас ногами и руками, низом, вер­хом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными спосо­бами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хопах», «Колдунчики», «Сал­ки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кегля­ми», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капи­таны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фи­гурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешоч­ком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвости­ки», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

**Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

**Раздел «Знания о физической культуре»**

*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 или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное 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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

*Обучающийся научится:*

• отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток 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 массу тела) 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Раздел «Физическое совершенствование»**

*Обучающийся научится:*

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

• выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

• выполнять организующие строевые команды и приемы;

• выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

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

• выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

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

*Обучающийся получит возможность научиться:*

• сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

• выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

• играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

• плавать, в том числе спортивными способами;

• выполнять передвижения на лыжах

**Формирование универсальных учебных действий:**

1. Личностные:

* Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
* Действие смыслообразования,
* Нравственно-этическое оценивание

1. Коммуникативные:

* Умение выражать свои мысли,
* Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
* Управление поведением партнера: контроль, коррекция

1. Регулятивные:

* Целеполагание,
* волевая саморегуляция,
* коррекция,
* оценка качества и уровня усвоения.

1. Познавательные:

Общеучебные:

* Умение структурировать знания,
* Смысловое чтение,
* Знаково – символическое моделирование,
* Выделение и формулирование учебной цели.

Логические:

* Анализ объектов;
* Синтез, как составление целого из частей
* Классификация объектов.
* Доказательство
* Выдвижение гипотез и их обоснование
* Построение логической цепи рассуждения

**Универсальные учебные действия** обеспечивают учащемуся возможность самостоятельно осуществлять деятельность учения, ставить учебные цели, искать и использовать необходимые средства и способы их достижения, уметь контролировать и оценивать учебную деятельность и ее результаты;  
- создают условия развития личности и ее самореализации на основе «умения учиться» и сотрудничать со взрослыми и сверстниками. Умение учиться во взрослой жизни обеспечивает личности готовность к непрерывному образованию, высокую социальную и профессиональную мобильность;  
- обеспечивают успешное усвоение знаний, умений и навыков, формирование картины мира, компетентностей в любой предметной области познания.

***Личностные действия*** позволяют сделать учение осмысленным, обеспечивают ученику значимость решения учебных задач, увязывая их с реальными жизненными целями и ситуациями. Личностные действия направлены на осознание, исследование и принятие жизненных ценностей и смыслов, позволяют сориентироваться в нравственных нормах, правилах, оценках, выработать свою жизненную позицию в отношении мира, окружающих людей, самого себя и своего будущего.  
 ***Регулятивные действия*** обеспечивают возможность управления познавательной и учебной деятельности посредством постановки целей, планирования, контроля, коррекции своих действий и оценки успешности усвоения. Последовательный переход к самоуправлению и саморегуляции в учебной деятельности обеспечивает базу будущего профессионального образования и самосовершенствования.  
***Познавательные действия*** включают действия исследования, поиска и отбора необходимой информации, ее структурирования; моделирования изучаемого содержания, логические действия и операции, способы решения задач.   
 ***Коммуникативные действия*** обеспечивают возможности сотрудничества – умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли в речи, уважать в общении и сотрудничества партнера и самого себя. Умение учиться означает умение эффективно сотрудничать как с учителем, так и со сверстниками, умение и готовность вести диалог, искать решения, оказывать поддержку друг другу.

Овладение учащимися универсальными учебными действиями создают **возможность** **самостоятельного** успешного усвоения новых знаний, умений и компетентностей на основе формирования **умения учиться**. Эта возможность обеспечивается тем, что универсальные учебные действия – это обобщенные действия, порождающие широкую ориентацию учащихся в различных предметных областях познания и мотивацию

**Ресурсное обеспечение программы**

**В соответствии с образовательной программой школы использован следующий учебно-методический комплект:**

* 1-4 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях,; под общ. ред. Ляха В. И.. - М. : Просвещение, 2013
* УМК рекомендован Министерством образования РФ и входит в федеральный перечень учебников на 2015-2016 учебный год. Комплект реализует федеральный компонент государственного стандарта основного общего образования ….

**литература для учителя (основная и дополнительная);**

* Рабочие программы по физической культуры.
* Учебник и пособия, которые входят в предметную линию Лях. В.И. ;М. : Просвещение, 2013
* . Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов М.: Просвещение, 2011.. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).
* Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
* Методические издания для учителей физической культуры.
* Стандарт основного общего образования по физической культуре.
* Примерная программа по учебным предметам. Физическая культура 1-4 классы.
* Пособия, входящие в предметную линию учебников Виленский М.Я., Ляха В. И..
* Физическая культура 1-4 классы/ под редакцией Виленского М.Я.М. «Просвещение», 2014

**Пособия, входящие в предметную линию учебников Виленский М.Я., Ляха В. И.:**

* Лях В.И.,.. Физическая культура 1-4 классы/ под редакцией. Ляха В.И. М. : Просвещение, 2013.Учебник для образовательных учреждений.
* М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин. Физическая культура. 5-7 классы. Пособия для учителей. М. : Просвещение, 2013
* Лях В.И.Физическая культура. Тестовый конроль.5-9 классы (серия «Текущий контроль»). П30601 Издательство: Издательство Просвещение ISBN: 978-5-09-022009-5 Тираж: Год издания: 2009 Класс: 5-9 класс
* Г.А. Колдницкий, В.С. Кузнецов, М.С. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). М.: Просвещение, 2011.
* Г.А. Колдницкий, В.С. Кузнецов, М.С. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»). М.: Просвещение, 2011.
* Федеральный закон «О физической культуре и спорте»
* Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.
* *Физическое* воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / под ред. Ляха В. И., Мейксона Г. Б.. - М. : Просвещение, 1998. - 112 с.
* *Пояснительная* записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для об­щеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.
* литература для обучающихся (основная и дополнительная);
* Виленский, М. Я.Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. Учреждений М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М.:Просвещение, 2013; Лях, В. И.Физическая культура.
* 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях,; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. Просвещение, 2013

**Материалы на электронных носителях и Интернет-ресурсы**

<http://fcior.edu.ru/>

<http://school-collection.edu.ru/>

учебные мультимедийные пособия,

**Презентации:**

Презентация на тему: Олимпийские игры Древней Греции

Презентация на тему: Лыжная подготовка

Презентация на тему: Паралимпийские игры

Презентация на тему: Метание мяча в вертикальную цель

Презентация на тему: Олимпийские Игры

Презентация на тему: Если хочешь быть здоров - закаляйся!

Презентация на тему: Олимпиада СОЧИ- 2014

Презентация на тему: Подвижные игры

Легкая атлетика; техника выполнения.

Презентация на тему: Правила баскетбола.

Презентация на тему: Волейбол (5 класс)

Презентация на тему: Спортивные игры «Баскетбол»

Презентация на тему: Легкая атлетика; низкий старт.

Презентация на тему: Прыжки в длину.

Презентация на тему: Комплекс утренней гимнастики.

Презентация на тему: Правильное питание школьника.

Презентация на тему: Гимнастика.

Презентация на тему: Здоровый образ жизни и его составляющие.

Презентация на тему: Зимние виды спорта.

Презентация на тему: Легкая атлетика; обучение метанию гранаты.