Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя школа № 68 г. Липецка

**Рабочая программа по предмету**

**«Физическая культура» ФГОС**

**для учащихся 2-4 классов**

г. Липецк

**Планируемые результаты изучения учебного предмета (Личностные, метапредметные и предметные результаты)**

**Личностные универсальные учебные действия**

* **выпускника будут сформированы:**

– внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

– широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно - познавательные и внешние мотивы;

– учебно- познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

– ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

– способность к оценке своей учебной деятельности;

– основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

– ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

– знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

– развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;

– **установка на здоровый образ жизни;**

– основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

– чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

**Выпускник получит возможность для формирования:**

– внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно - познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;

– выраженной устойчивой учебно - познавательной мотивации учения;

– устойчивого учебно - познавательного интереса к новым общим способам решения задач;

– адекватного понимания причин успешности/не успешности учебной деятельности;

– положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;

– компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

– морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учѐта позиций партнѐров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

– установки на здоровый образ жизни и реализации еѐ в реальном поведении и поступках;

– осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;

– эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

– принимать и сохранять учебную задачу;

– учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

– планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями еѐ реализации, в том числе во внутреннем плане;

– учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

– осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

– оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;

– адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

– различать способ и результат действия;

– вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учѐта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

**Выпускник получит возможность научиться:**

– в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;

– преобразовывать практическую задачу в познавательную;

– проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

– самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

– осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;

– самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

**Познавательные универсальные учебные действия Выпускник научится:**

– осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

–осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем

мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

– использовать знаково - символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;

–проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

–строить сообщения в устной и письменной форме;

–ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

– основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

–осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

–осуществлять синтез как составление целого из частей;

–проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;

–устанавливать причинно- следственные связи в изучаемом круге явлений;

–строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

– обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;

– осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

–устанавливать аналогии;

–владеть рядом общих приѐмов решения задач.

**Выпускник получит возможность научиться:**

– осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;

– записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;

– создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;

– осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;

– осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

– осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;

– осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

– строить логическое рассуждение, включающее установление причинно - следственных связей;

– произвольно и осознанно владеть общими приѐмами решения задач.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

– адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

– допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнѐра в общении и взаимодействии;

– учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

– формулировать собственное мнение и позицию;

– договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

– строить понятные для партнѐра высказывания, учитывающие, что партнѐр знает и видит, а что нет;

– задавать вопросы;

– контролировать действия партнѐра;

– использовать речь для регуляции своего действия;

– адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**Выпускник получит возможность научиться:**

– учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;

– учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

– понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

– аргументировать свою позицию и координировать еѐ с позициями партнѐров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

– продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учѐта интересов и позиций всех участников;

– с учѐтом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнѐру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

– задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнѐром;

– осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

– адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

**Предметные результаты**

**Физическая культура**

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

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

**Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

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

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

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

–выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

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

–

**Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

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

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, 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 приѐмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

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

–выполнять организующие строевые команды и приѐмы;

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

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

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

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

–сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

–выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

–играть в баскетбол, футбол, гандбол и волейбол по упрощѐнным правилам;

–выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

–плавать, в том числе спортивными способами;

–выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне начального общего образования:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Направления  | Характеристики (показатели) |
| 1 | Гражданско-патриотическое | Знающий и любящий свою малую родину, свой край. Имеющий представление о своей стране, Родине – России, ее территории, расположении. Сознающий принадлежность к своему народу, этнокультурную идентичность, проявляющий уважение к своему и другим народам. Сознающий свою принадлежность к общности граждан России; Понимающий свою сопричастность прошлому, настоящему и будущему своей малой родины, родного края, своего народа, российского государства. Имеющий первоначальные представления о своих гражданских правах и обязанностях, ответственности в обществе и государстве. Понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение. |
| 2 | Духовно-нравственное | Понимающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека. Умеющий анализировать свои и чужие поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, давать нравственную оценку своим поступкам, отвечать за них. Доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие любых форм поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям. Понимающий необходимость нравственного совершенствования, роли в этом личных усилий человека, проявляющий готовность к сознательному самоограничению. Владеющий первоначальными навыками общения с людьми разных народов, вероисповеданий. Знающий и уважающий традиции и ценности своей семьи, российские традиционные семейные ценности (с учетом этнической, религиозной принадлежности). Сознающий и принимающий свой половую принадлежность, соответствующие ему психологические и поведенческие особенности с учетом возраста. Владеющий первоначальными представлениями о единстве и многообразии языкового и культурного пространства России, о языке как основе национального самосознания. Испытывающий нравственные эстетические чувства к русскому и родному языкам, литературе. Знающий и соблюдающий основные правила этикета в обществе. |
| 3 | Эстетическое | Проявляющий уважение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, творчеству своего народа, других народов России. Проявляющий стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусства. Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей. |
| 4 | Физическое | Соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде. Ориентированный на физическое развитие, занятия спортом. Бережно относящийся к физическому здоровью и душевному состоянию своему и других людей. Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе. |
| 5 | Трудовое | Сознающий ценность честного труда в жизни человека, семьи, народа, общества и государства. Проявляющий уважение к труду, людям труда, ответственное потребление и бережное отношение к результатам своего труда и других людей, прошлых поколений. Выражающий желание участвовать в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности. Проявляющий интерес к разным профессиям. |
| 6 | Экологическое | Понимающий зависимость жизни людей от природы, ценность природы, окружающей среды. Проявляющий любовь к природе, бережное отношение, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам. Выражающий готовность осваивать первоначальные навыки охраны природы, окружающей среды и действовать в окружающей среде в соответствии с экологическими нормами. |
| 7 | Познавательное | Выражающий познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании. Обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах как компонентах единого мира, многообразии объектов и явлений природы, о связи мира живой и неживой природы, о науке, научном знании, научной картине мира. Проявляющий уважение и интерес к науке, научному знанию в разных областях. |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**.**

Содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «**Знания о физической культуре**» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания

* человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «**Способы двигательной деятельности**» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «**Физическое совершенствование**» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел **«Общеразвивающие** **упражнения».** В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта идополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры».

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований **Государственного** **образовательного стандарта** .

* результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.
* разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.
* программе освоение учебного материала из практических разделов функционально

сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

* свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью. На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма.

Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

* целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

**Содержание курса**

**Физическая культура**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическимиупражнениями 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.Особенностифизической культуры разных народов. Еѐ связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и еѐ влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины

* массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр(на спортивных площадках и вспортивных 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 приѐмы.Строевые действия в шеренге и колонне;выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лѐжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лѐжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперѐд 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 вперѐд.

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 вперѐд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.

**Лѐгкая атлетика.** Беговые упражнения:с высоким подниманием бедра,прыжками и с ускорением,с изменяющимсянаправлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах;повороты;спуски;подъѐмы;торможение.Подводящие и имитационныеупражнения для ознакомления лыжных ходов, поворотов, спусков, подъемов, торможений.

**Плавание.** Упражнения на суше.Подготовительные,дыхательные,имитационные и игровые упражнения(изразличных исходных положений на гимнастической скамейке, гимнастическом коврике), способствующие овладению техникой плавания произвольным способом.

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

На материале лѐгкой 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; приѐм и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Гандбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; подача мяча; приѐм и передача мяча; подвижные игры на материале гандбола.

Подвижные игры разных народов.

***ГТО II ступень (возрастная группа от 9 до 10 лет)***

***Обязательные испытания (тесты):*** *Бег на**30м;**Бег на**1**км;**Подтягивание из виса на высокой перекладине**(м),**подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (д) или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Наклон вперед.*

***Испытания (тесты) по выбору:*** *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;**Метание мяча весом**150**г;**Бег**на лыжах на 1 км или кросс на 2 км по пересеченной местности; Плавание без учета времени.*

 **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 вперѐд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте;

«выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерѐдно и попеременно правой и левой ногой, стоя

* 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 лѐжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее 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, лѐжа; 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 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-вперѐд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

**На материале лёгкой 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 поочерёдно.

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

**На материале лыжных гонок**

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

Развитие физических качеств (силы, выносливости, координации, гибкости, ловкости) с помощью специальных имитационных упражнений, которые по стилю характерны технике лыжных ходов.

**На материале плавания**

Развитие физических качеств (силы, выносливости, координации, гибкости, ловкости) с помощью специальных имитационных упражнений, которые по форме характерны движению пловца.

**Примичание.**

* **бесснежных районах лыжная подготовка заменяется кроссовым бегом, передвижениями по пересечённой местности, либо часы, отводимые на лыжную подготовку, распределяются по усмотрению учителя на другие темы программы.**

**Раздел «Плавание» изучается при наличии бассейна, оборудованного в соответствии с требованиями ФГОС и СанПиН.**

* **ином случае часы, отводимые на изучение материала темы, учитель использует по своему усмотрению на изучение других учебных тем программы.**

**Тематическое планирование для 2 класса (68) часов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование темы (раздела)** | **Кол-во** | **Основное содержание по теме** | **Характеристика деятельности учащихся** | **Целевые ориентиры результатов воспитания** |
| **Раздел 1. Знание о физической культуре** |  |
|  | Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. | **1** | Физическая культура древних народов на примере народов Крайнего Севера (обрядовые танцы, игры), Древнего Египта, Древней Греции, Древнего Рима | Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире;с помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять связь физической культуры и охоты в древности;описывать способ обучения детей приёмам охоты у древних народов | 2 |
|  | История зарождения древних Олимпийских игр. | **1** |

|  |
| --- |
| Понятие «Олимпийские игры». Место появления и особенности древних Олимпийских игр. Понятие «чемпион»  |

 | Пересказывать тексты об истории возникновения Олимпийских игр; понимать миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире | 2 |
| **Раздел 2. Организация здорового образа жизни** |  |
|  |

|  |
| --- |
| Правильный режим дня  |

 | В процессе урока | Понятие о здоровом образе жизни. Элементы режима дня. Планирование своего режима дня | Объяснять значение понятия «здоровый образ жизни»;составлять правильный режим дня;объяснять значение сна и правильного питания для здоровья человека | 5 |
|  | Закаливание  | В процессе урока | Понятие о закаливании. Простейшие закаливающие процедуры (воздушные ванны, обтирания, хождение босиком)  | Называть способы закаливания организма;обосновывать смысл закаливания;описывать простейшие процедуры закаливания | 5 |
|  | Профилактика нарушений зрения | В процессе урока | Причины утомления глаз и снижения остроты зрения  | Называть правила гигиены чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером;определять правильное положение тела при чтении и работе за компьютером | 5 |
|

|  |
| --- |
| **Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью** |

 |  |
|  | Оценка правильности осанки Измерение сердечного пульса Оценка правильности осанки | В процессе урока | Контроль осанки в положении сидя и стоя  |

|  |
| --- |
| Определять правильность осанки в положении стоя у стены; научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя |

 | 5 |
| **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность** |  |
|  |

|  |
| --- |
| Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики  |

 | В процессе урока |

|  |
| --- |
| Движения руками вперѐд, вверх, в стороны, вращения прямых рук, наклоны вперед с доставанием разноимённой ноги пальцами рук, приседания на носках с последующим выпрямлением туловища, упор присев из основной стойки  |

 |

|  |
| --- |
| Уметь готовить место для занятия утренней гигиенической гимнастикой; выполнять упражнения для утренней гигиенической гимнастики  |

 | 5 |
|  |

|  |
| --- |
| Физические упражнения для физкультминуток  |

 | В процессе урока |

|  |
| --- |
| Движения руками вперѐд и вверх, приседания, наклоны вперѐд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра  |

 |

|  |
| --- |
| Уметь планировать физкультминутки в своём режиме дня; выполнять упражнения для физкультминутки  |

 | 5 |
|  |

|  |
| --- |
| Физические упражнения для расслабления мышц  |

 | В процессе урока |

|  |
| --- |
| Расслабление мышц в положении лёжа на спине  |

 |

|  |
| --- |
| Понимать значение в жизни человека умения расслаблять мышцы; понимать назначение упражнений для расслабления мышц  |

 | 5 |
|  |

|  |
| --- |
| Физические упражнения для профилактики нарушений осанки  |

 | В процессе урока | Ходьба, сидение на коленях и стойка на одной ноге с удержанием книги на голове |

|  |
| --- |
| Выполнять упражнения во время самостоятельных занятий физической культурой  |

 | 5 |
|  |

|  |
| --- |
| Физические упражнения для профилактики плоскостопия  |

 | В процессе урока |

|  |
| --- |
| Ходьба босиком по гимнастической палке, захватывание мелких предметов (теннисный мяч, гимнастическая палка) стопами и пальцами ног. Ходьба босиком по траве и песку  |

 |

|  |
| --- |
| Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия в составе комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики  |

 | 5 |
|  | Физические упражнения для профилактики нарушений зрения | В процессе урока |

|  |
| --- |
| Упражнения для зрения (согревание глаз, массаж области лба и висков, массаж задней поверхности шеи)  |

 | Раскрывать правила гигиены работы за компьютером;выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения | 5 |
|  |

|  |
| --- |
| Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств  |

 | В процессе урока |

|  |
| --- |
| Упражнения для развития гибкости (повороты туловища влево и вправо с разведёнными в сторону руками,  |

наклоны туловища вперѐд, махи правой и левой ногой вперѐд и назад, в сторону, глубокие выпады правой и левой ногой вперѐд и вбок), силы мышц (отжимание от пола в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке), выносливости (длительный бег в среднем темпе), ловкости (подвижные игры), быстроты движений (выпрыгивания вверх на двух ногах, прыжки с разведением ног в стороны, прыжки с захватом ног руками)  |

|  |
| --- |
| Понимать значение понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»; выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств |

 | 5 |
| **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность** |  |
|  | **Легкая атлетика** Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Высокий старт. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подтягивания. Челночный бег 3х10. Подготовка к выполнению норм ГТО.Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно. Подвижные игры. Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка. Подвижные игры. Беговые упр.: высокий старт с последующим ускорением.Развитие координации: Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно. Подвижные игрыРазвитие выносливости. Подвижные игры с элементами легкой атлетикиБег на дистанции до 400 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетикиРавномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Подвижные игры с элементами легкой атлетики | **(10) (12)** | Вводный инструктаж по охранетруда.История легкой атлетики.Овладение техникой бега, ходьбы строевых упражнений, общеразвивающих упражнений.Беговые упражнения (бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением, челночный бег на полосе 3 × 10 м), прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов), метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперѐд одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками) | Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча;правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков;бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 мДемонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать еѐ по ЧСС. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают еѐ самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, соблюдают технику выполнения и правила безопасности.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки., и контролируют её по ч.сс.Применяют разученные упражнения для развития выносливости. | 5 |
|  | **Подвижные игры** (с элементами легкой атлетики)**Подвижные игры** (с элементами гимнастики)**Подвижные игры** на материале лыжной подготовки эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. | В процессе урока |

|  |
| --- |
| Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры  |

 | **Называть** правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.**Выполнять** игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.**Подготавливать** площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.**Проявлять** смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.**Моделировать** игровые ситуации.**Регулировать** эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.**Общаться** и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. | **5** |
|  |

|  |
| --- |
| **Подвижные и спортивные игры на материале :** (**баскетбола, волейбола**).  |

Техника безопасности и охрана туда на уроке по **баскетболу** и подвижным игра.Баскетбол: специальные передвижения без мяча. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».Ведения мяча в шаге. Эстафеты. Подбрасывание, подача мяча."Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».Бросок мяча в корзину. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.Подвижные игры на материале баскетбола. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».Техника безопасности и охрана туда на уроке по **волейболу** и подвижным игра.

|  |
| --- |
| Подбрасывание мяча Перебрасывание мяча через волейбольную сетку. Подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками над собой Прием мяча снизу двумя руками над собой Верхняя передача мяча в волейболе. Подвижная игра: «Пионербол»  |

 | **(8);(8)** | Правила и элементы игры в баскетбол (ведение мяча левой и правой руками; передача мяча одной и двумя руками от груди; бросок мяча двумя руками из-за головы, одной рукой от груди, приём мяча двумя руками). Подвижные игры с мячом. Правила и элементы игры в волейбол (нижняя прямая и верхняя прямая подачи; приём и передача мяча двумя руками сверху; приём мяча двумя руками снизу). Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность и на дальность отскока мяча после броска одной рукой о стену. | 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. | 5 |
|  | **Подвижные и спортивные игры на материале : (футбола, гандбола)**Техника безопасности на уроках спортивных подвижных игр (футбола, гандбола) История возникновения спортивных игр (футбола, гандбола)Передвижения и остановки.Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу.Остановка мяча; ведение мяча;Подвижные игры на материале футбола.Гандбол: подбрасывание мяча, приём и передача мяча. Подвижные игры на материале гандбола  | **(5);(5)** | Элементы футбола (удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы; остановка мяча подошвой; ведение мяча носком ноги)Элементы гандбола: подбрасывание и прием, передача мяча. |

|  |
| --- |
| **Знать и выполнять** правила техники безопасности во время занятий футболом; освоить элементы игры в футбол; **организовывать и проводить** подвижные игры; **договариваться** о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками **Научиться** первоначальным навыкам технической подготовки по гандболу и игре в гандбол по упрощенным правилам игры; **Знать** общие основы мини-гандбола и гандбола; **Знать** правила техники безопасности во время занятий гандболом; Освоить простые техники перемещений, стоек игрока в нападении и в защите; Освоить технику верхних передач; Освоить технику передач снизу;  |

 | **5** |
|  | **Гимнастика с (основами акробатики).**Техника безопасности на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии**.** Подвижные игры с элементами гимнастики Преодоление гимнастической полосы препятствий.  | **(12)** | Строевые упражнения и строевые приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»; передвижения в колонне с изменением скорости). Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины). Лазание по канату. Ползание по-пластунски.Кувырок вперѐд, стойка на лопатках. Упражнения с гимнастической палкой.Кувырок вперѐд. Стойка на лопатках |

|  |
| --- |
| **Называть** основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические и акробатические упражнения. Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики; выполнять строевые упражнения и строевые приёмы; выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание. |

 | **5** |
|  | **Лыжные гонки.**Техника безопасности на уроках но лыжной подготовке. Краткая характеристика вида спорта. Имитация техники лыжных ходов. Подвижные игры на свежем воздухе.  | **(2)** | Подводящие и имитационные упражнения для ознакомления лыжных ходов, подъемов, спусков, поворотов, торможений.Одновременный одношажный лыжный ход.Подъём способом «полу ёлочка». Поворот при спуске с переступанием на внутреннюю лыжу. Спуски в низкой стойке. | 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 | 5 |
|  | **Плавание.**

|  |
| --- |
| Техника безопасности на занятиях по плаванию. Краткая характеристика вида спорта. Имитация техники плавания.  |

 | **(2)** | Подготовка к занятию плаванием (костюм для плавания, гигиенические мероприятия перед началом занятия). Правила поведения в бассейне. Правила входа в воду. Подготовительные упражнения для освоения движений руками и ногами при плавании брассом. Техника плавания кролем на грудиУпражнения на суше. Подготовительные, дыхательные, имитационные и игровые упражнения (из различных исходных положений на гимнастической скамейке, гимнастическом коврике), способствующие овладению техникой плавания произвольным способом. | 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 | 5 |

**Тематическое планирование для 3 класса (68) часов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование темы (раздела)** | **Кол-во** | **Основное содержание по теме** | **Характеристика деятельности учащихся** | **Целевые ориентиры результатов воспитания** |
| **Раздел 1. Знание о физической культуре** |  |
|  | Физическая культура у народов Древней Руси. | **1** | Связь физической культуры с русскими народными традициями и обычаями. Традиционные развлечения физкультурно-оздоровительной направленности у народов России. Популярные виды спорта в современной России  |

|  |
| --- |
| Описывать с помощью иллюстраций в учебнике виды традиционных спортивных игр и развлечений, характерных для нашей страны; обосновывать значение традиционных спортивных развлечений на Руси; объяснять связь между видами спорта и природными особенностями нашей страны; называть самые популярные виды спорта в России  |

 | 2 |
|  |

|  |
| --- |
| Связь физических упражнений с трудовой деятельностью.  |

 | **1** | Связь физической подготовки с охотой в культуре народов Крайнего Севера. Связь физической подготовки с военной деятельностью в культурах древних цивилизаций | Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире;понимать роль физической культуры в древних обществах; | 2 |
| **Раздел 2. Организация здорового образа жизни** |  |
|  | Правильное питание | В процессе урока |

|  |
| --- |
| Правила здорового питания. Влияние режима питания на состояние пищеварительных органов  |

 | Формулировать правила здорового питания;обосновывать важность правильного режима питания для здоровья человека;знать продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими упражнениями | 5 |
|  |

|  |
| --- |
| Правила личной гигиены  |

 | В процессе урока |

|  |
| --- |
| Функции кожи. Необходимость поддержания чистоты кожных покровов  |

 |

|  |
| --- |
| Объяснять главные функции кожи; обосновывать необходимость поддержания чистоты кожных покровов; называть правила гигиены кожи; выполнять регулярные гигиенические процедуры  |

 | 5 |
|

|  |
| --- |
| **Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью** |

 |  |
|  | Измерение длины и массы тела | В процессе урока | Способы измерения длины тела с помощью линейки. | Объяснять значение измерения длины и массы тела;измерять длину и массу тела; | 5 |
| **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность** |  |
|  |

|  |
| --- |
| Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики  |

 | В процессе урока |

|  |
| --- |
| Движения руками вперѐд, вверх, в стороны, вращения прямых рук, наклоны вперед с доставанием разноимённой ноги пальцами рук, приседания на носках с последующим выпрямлением туловища, упор присев из основной стойки  |

 |

|  |
| --- |
| Уметь готовить место для занятия утренней гигиенической гимнастикой; выполнять упражнения для утренней гигиенической гимнастики  |

 | 5 |
|  |

|  |
| --- |
| Физические упражнения для физкультминуток  |

 | В процессе урока |

|  |
| --- |
| Движения руками вперѐд и вверх, приседания, наклоны вперѐд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра  |

 |

|  |
| --- |
| Уметь планировать физкультминутки в своём режиме дня; выполнять упражнения для физкультминутки  |

 | 5 |
|  |

|  |
| --- |
| Физические упражнения для расслабления мышц  |

 | В процессе урока |

|  |
| --- |
| Расслабление мышц в положении лёжа на спине  |

 |

|  |
| --- |
| Понимать значение в жизни человека умения расслаблять мышцы; понимать назначение упражнений для расслабления мышц  |

 |  |
|  |

|  |
| --- |
| Физические упражнения для профилактики нарушений осанки  |

 | В процессе урока | Ходьба, сидение на коленях и стойка на одной ноге с удержанием книги на голове |

|  |
| --- |
| Выполнять упражнения во время самостоятельных занятий физической культурой  |

 | 5 |
|  |

|  |
| --- |
| Физические упражнения для профилактики плоскостопия  |

 | В процессе урока |

|  |
| --- |
| Ходьба босиком по гимнастической палке, захватывание мелких предметов (теннисный мяч, гимнастическая палка) стопами и пальцами ног. Ходьба босиком по траве и песку  |

 |

|  |
| --- |
| Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия в составе комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики  |

 | 5 |
|  | Физические упражнения для профилактики нарушений зрения | В процессе урока |

|  |
| --- |
| Упражнения для зрения (согревание глаз, массаж области лба и висков, массаж задней поверхности шеи)  |

 | Раскрывать правила гигиены работы за компьютером;выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения | 5 |
|  |

|  |
| --- |
| Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств  |

 | В процессе урока |

|  |
| --- |
| Упражнения для развития гибкости (повороты туловища влево и вправо с разведёнными в сторону руками,  |

наклоны туловища вперѐд, махи правой и левой ногой вперѐд и назад, в сторону, глубокие выпады правой и левой ногой вперѐд и вбок), силы мышц (отжимание от пола в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке), выносливости (длительный бег в среднем темпе), ловкости (подвижные игры), быстроты движений (выпрыгивания вверх на двух ногах, прыжки с разведением ног в стороны, прыжки с захватом ног руками)  |

|  |
| --- |
| Понимать значение понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»; выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств |

 | 5 |
| **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность** |  |
|  | **Легкая атлетика** Инструктаж по технике безопасности и охрана туда на уроках л/атлетики. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упр.: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Беговые упражнения: прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Пробегание коротких отрезков.Развитие выносливости.Бег в режиме большой интенсивности, с ускорениями.Чередование бега и спортивной ходьбы.Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.Метание: малого мяча в вертикальную цель на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ГТОБег на дистанцию до 400 м; Развития основных физ. качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).Челночный бег. Упражнения на координацию и быстроту. Подготовка к выполнению нормативов ГТОПрыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно. Подвижные игры.Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.Развитие силовых способностей.Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. Подвижные игры.Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка. Подвижные игры. | **(10) (12)** |

|  |
| --- |
| Вводный инструктаж по охране труда. История легкой атлетики. Овладение техникой бега, ходьбы строевых упражнений, общеразвивающих упражнений.  |

 | Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча;правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков;бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 мДемонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, соблюдают технику выполнения и правила безопасности.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки., и контролируют её по ч.сс.Применяют разученные упражнения для развития выносливости. | 5 |
|  | **Подвижные игры** (с элементами легкой атлетики)**Подвижные игры** (с элементами гимнастики)**Подвижные игры** на материале лыжной подготовки эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.Национальные виды спорта. Технико- тактические действия и правила. Подвижная игра «Лапта». | В процессе урока |

|  |
| --- |
| Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры .**Национальные виды спорта:** технико-тактические действия и правила. Подвижная игра «Лапта»*.*  |

 | **Называть** правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.**Выполнять** игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.**Подготавливать** площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.**Проявлять** смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.**Моделировать** игровые ситуации.**Регулировать** эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.**Общаться** и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. | **5** |
|  |

|  |
| --- |
| **Подвижные и спортивные игры на материале :** (**баскетбола, волейбола**).  |

Техника безопасности и охрана туда на уроке по **баскетболу** и подвижным игра.Баскетбол: специальные передвижения без мяча. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».Приём и передача мяча. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Ведение с изменением направления и скорости, при сближении с соперником. Подвижная игра «мяч ловцу».Подбрасывание, ловля мяча; подача мяча.Броски мяча в корзину;Подвижная игра «попади в кольцо».Техника безопасности и охрана туда на уроке по **волейболу** и подвижным игра.

|  |
| --- |
| Специальные упражнения передвижения без мяча.Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча;Приём и передача мяча.Подбрасывание мяча; подача мяча;Подвижная игра: «Пионербол»  |

 | **(8);(8)** | Правила и элементы игры в баскетбол (ведение мяча левой и правой руками; передача мяча одной и двумя руками от груди; бросок мяча двумя руками из-за головы, одной рукой от груди, приём мяча двумя руками). Подвижные игры с мячом. Правила и элементы игры в волейбол (нижняя прямая и верхняя прямая подачи; приём и передача мяча двумя руками сверху; приём мяча двумя руками снизу). Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность и на дальность отскока мяча после броска одной рукой о стену. | 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. | 5 |
|  | **Подвижные и спортивные игры на материале : (футбола, гандбола)**Техника безопасности на уроках спортивных подвижных игр (футбола, гандбола) История возникновения спортивных игр (футбола, гандбола)Передвижения и остановки.Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу.Остановка мяча; ведение мяча;Подвижные игры на материале футбола.Гандбол: подбрасывание мяча, приём и передача мяча. Подвижные игры на материале гандбола  | **(5);(5)** | Элементы футбола (удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы; остановка мяча подошвой; ведение мяча носком ноги)Элементы гандбола: подбрасывание и прием, передача мяча. |

|  |
| --- |
| **Знать и выполнять** правила техники безопасности во время занятий футболом; освоить элементы игры в футбол; **организовывать и проводить** подвижные игры; **договариваться** о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками **Научиться** первоначальным навыкам технической подготовки по гандболу и игре в гандбол по упрощенным правилам игры; **Знать** общие основы мини-гандбола и гандбола; **Знать** правила техники безопасности во время занятий гандболом; Освоить простые техники перемещений, стоек игрока в нападении и в защите; Освоить технику верхних передач; Освоить технику передач снизу;  |

 | **5** |
|  | **Гимнастика с (основами акробатики).**Инструктаж по технике безопасности и охрана туда на уроках гимнастики.Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; Кувырки вперѐд и назад; гимнастический мост. Развитие координации;Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд.Игровые задания с использованием строевых упражнений.Кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Комбинация на бревне.Акробатические комбинации. Прыжки со скакалкой.Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахни.Гим. комбинация. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами. Подъема туловища из положения лежа за 30 с. Текущий контроль. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа . Текущий контроль.Преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на рукиГимнастическая полоса препятствий. Подтягивание. Комплексы занятий по проф. и коррекции нарушений осанки. | **(12)** | Строевые упражнения и строевые приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»; передвижения в колонне с изменением скорости). Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины). Лазание по канату. Ползание по-пластунски.Кувырок вперѐд, стойка на лопатках. Упражнения с гимнастической палкой.Кувырок вперѐд. Стойка на лопатках |

|  |
| --- |
| **Называть** основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические и акробатические упражнения. Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики; выполнять строевые упражнения и строевые приёмы; выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание. |

 | **5** |
|  | **Лыжные гонки.**Техника безопасности на уроках но лыжной подготовке. Краткая характеристика вида спорта. Имитация техники лыжных ходов. Подвижные игры на свежем воздухе.  | **(2)** | Подводящие и имитационные упражнения для ознакомления лыжных ходов, подъемов, спусков, поворотов, торможений.Одновременный одношажный лыжный ход.Подъём способом «полу ёлочка». Поворот при спуске с переступанием на внутреннюю лыжу. Спуски в низкой стойке. | 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 | 5 |
|  | **Плавание.**

|  |
| --- |
| Техника безопасности на занятиях по плаванию. Краткая характеристика вида спорта. Имитация техники плавания.  |

 | **(2)** | Подготовка к занятию плаванием (костюм для плавания, гигиенические мероприятия перед началом занятия). Правила поведения в бассейне. Правила входа в воду. Подготовительные упражнения для освоения движений руками и ногами при плавании брассом. Техника плавания кролем на грудиУпражнения на суше. Подготовительные, дыхательные, имитационные и игровые упражнения (из различных исходных положений на гимнастической скамейке, гимнастическом коврике), способствующие овладению техникой плавания произвольным способом. | 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 | 5 |

**Тематическое планирование для 4 класса (68) часов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование темы (раздела)** | **Кол-во** | **Основное содержание по теме** | **Характеристика деятельности учащихся** | **Целевые ориентиры результатов воспитания** |
| **Раздел 1. Знание о физической культуре** |  |
|  | История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. | **1** | Связь физической культуры с русскими народными традициями и обычаями. Традиционные развлечения физкультурно-оздоровительной направленности у народов России. Популярные виды спорта в современной России | Описывать с помощью иллюстраций в учебнике виды традиционных спортивных игр и развлечений, характерных для нашей страны;обосновывать значение традиционных спортивных развлечений на Руси;объяснять связь между видами спорта и природными особенностями нашей страны;называть самые популярные виды спорта в России | 2 |
|  | Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. | **1** | Строение дыхательных путей человека. Этапы процесса дыхания. Тренированность дыхательной системы. Правильное дыхание. Влияние загрязнённого воздуха на лёгкие. Вред курения |

|  |
| --- |
| Понимать строение дыхательной системы человека; характеризовать процесс дыхания; объяснять функцию дыхательной системы; называть способы тренировки дыхания; понимать связь между курением и заболеваемостью органов дыхания  |

 | 2 |
|  |

|  |
| --- |
| Опорно-двигательная система человека  |

 | **1** | Функции частей скелета человека. Скелет конечностей человека. Характеристика мускулатуры человека. Сухожилия. Типы соединений костей | Называть части скелета человека;определять функции частей скелета и мускулатуры человека | 5 |
|  | Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями | В процессе урока |

|  |
| --- |
| Виды травм. Понятие «разминка»  |

 | Различать основные виды травм;освоить приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах | 5 |
| **Раздел 2. Организация здорового образа жизни** |  |
|  | Массаж | В процессе урока |

|  |
| --- |
| Причины утомления. Понятие о массаже, его функции  |

 |

|  |
| --- |
| Определять понятие «массаж»; объяснять роль массажа; демонстрировать простейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания)  |

 | 5 |
|  | Закаливание организма (воздушные и

|  |
| --- |
| солнечные ванны, купание в естественных водоемах).  |

 | В процессе урока | Понятие о закаливании. Простейшие закаливающие процедуры (воздушные ванны, обтирания, хождение босиком) | Называть способы закаливания организма; обосновывать смысл закаливания;описывать простейшие процедуры закаливания | 5 |
|

|  |
| --- |
| **Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью** |

 |  |
|  | Измерение длины и массы тела | В процессе урока | Способы измерения длины тела с помощью линейки. | Объяснять значение измерения длины и массы тела;измерять длину и массу тела; | 5 |
|  | Оценка основных двигательных качеств | 1 | 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 вперѐд из положения стоя) | Регулярно вести дневник самоконтроля; понимать необходимость развития основных двигательных качеств;самостоятельно тестировать свои двигательные качества;наблюдать уровень развития своих двигательных качеств | 5 |
| **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность** |  |
|  |

|  |
| --- |
| Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики  |

 | В процессе урока |

|  |
| --- |
| Движения руками вперѐд, вверх, в стороны, вращения прямых рук, наклоны вперед с доставанием разноимённой ноги пальцами рук, приседания на носках с последующим выпрямлением туловища, упор присев из основной стойки  |

 |

|  |
| --- |
| Уметь готовить место для занятия утренней гигиенической гимнастикой; выполнять упражнения для утренней гигиенической гимнастики  |

 | 5 |
|  |

|  |
| --- |
| Физические упражнения для физкультминуток  |

 | В процессе урока |

|  |
| --- |
| Движения руками вперѐд и вверх, приседания, наклоны вперѐд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра  |

 |

|  |
| --- |
| Уметь планировать физкультминутки в своём режиме дня; выполнять упражнения для физкультминутки  |

 | 5 |
|  |

|  |
| --- |
| Физические упражнения для расслабления мышц  |

 | В процессе урока |

|  |
| --- |
| Расслабление мышц в положении лёжа на спине  |

 |

|  |
| --- |
| Понимать значение в жизни человека умения расслаблять мышцы; понимать назначение упражнений для расслабления мышц  |

 | 5 |
|  |

|  |
| --- |
| Физические упражнения для профилактики нарушений осанки  |

 | В процессе урока | Ходьба, сидение на коленях и стойка на одной ноге с удержанием книги на голове |

|  |
| --- |
| Выполнять упражнения во время самостоятельных занятий физической культурой  |

 | 5 |
|  |

|  |
| --- |
| Физические упражнения для профилактики плоскостопия  |

 | В процессе урока |

|  |
| --- |
| Ходьба босиком по гимнастической палке, захватывание мелких предметов (теннисный мяч, гимнастическая палка) стопами и пальцами ног. Ходьба босиком по траве и песку  |

 |

|  |
| --- |
| Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия в составе комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики  |

 | 5 |
|  | Физические упражнения для профилактики нарушений зрения | В процессе урока |

|  |
| --- |
| Упражнения для зрения (согревание глаз, массаж области лба и висков, массаж задней поверхности шеи)  |

 | Раскрывать правила гигиены работы за компьютером;выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения | 5 |
|  |

|  |
| --- |
| Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств  |

 | В процессе урока |

|  |
| --- |
| Упражнения для развития гибкости (повороты туловища влево и вправо с разведёнными в сторону руками,  |

наклоны туловища вперѐд, махи правой и левой ногой вперѐд и назад, в сторону, глубокие выпады правой и левой ногой вперѐд и вбок), силы мышц (отжимание от пола в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке), выносливости (длительный бег в среднем темпе), ловкости (подвижные игры), быстроты движений (выпрыгивания вверх на двух ногах, прыжки с разведением ног в стороны, прыжки с захватом ног руками)  |

|  |
| --- |
| Понимать значение понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»; выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств |

 | 5 |
| **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность** |  |
|  | **Легкая атлетика**

|  |
| --- |
| Инструктаж по технике безопасности и охрана туда на уроках л/атлетики. История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.Развитие быстроты: выполнение беговых упр. с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.Пробегание коротких отрезков. Высокий старт от10 до 15м.Беговые упр.: высокий старт с последующим ускорением.Равномерный бег чередующийся с ходьбой.Бег с мак. Скоростью на дистанцию 30 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.Метание: малого мяча на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.Метание: малого мяча на дальность.Игровые задания на внимание, силу, ловкость и координацию.Челночный бег. Физ. нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.Бег. упр.: с прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.Бег на средние дистанции до 400 м;Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Развитие силовых способностей.Развитие скоростных способностей. Встречная эстафета (расстояние 10 – 20м). Развитие быстроты: бег с горки в максимальном темпе. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. Подвижные игры. |

 | **(10) (12)** |

|  |
| --- |
| Вводный инструктаж по охране труда. История легкой атлетики. Овладение техникой бега, ходьбы строевых упражнений, общеразвивающих упражнений. Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на дистанцию до 1 км, бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси, спиной вперѐд, с чередованием максимальной и средней скорости). Высокий старт. Прыжки (в длину с разбега, в высоту способом «перешагивание», многоскоки).Метание малого мяча на дальность с разбега |

 | Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча;правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков;бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 мДемонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать еѐ по ЧСС. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают еѐ самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, соблюдают технику выполнения и правила безопасности.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки., и контролируют её по ч.сс.Применяют разученные упражнения для развития выносливости. | 5 |
|  | **Подвижные игры** (с элементами легкой атлетики)**Подвижные игры** (с элементами гимнастики)**Подвижные игры** на материале лыжной подготовки эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.Национальные виды спорта. Технико- тактические действия и правила. Подвижная игра «Лапта». | В процессе урока |

|  |
| --- |
| Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры .**Национальные виды спорта:** технико-тактические действия и правила. Подвижная игра «Лапта»*.*  |

 | **Называть** правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.**Выполнять** игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.**Подготавливать** площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.**Проявлять** смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.**Моделировать** игровые ситуации.**Регулировать** эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.**Общаться** и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. | **5** |
|  |

|  |
| --- |
| **Подвижные и спортивные игры на материале :** (**баскетбола, волейбола**).  |

Техника безопасности и охрана туда на уроке по **баскетболу** и подвижным игра.Баскетбол: специальные передвижения без мяча.Баскетбол: ведение мяча. Подбрасывание, подача мяча.Баскетбол: ведение мяча.Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетболаТехника безопасности и охрана туда на уроке по **волейболу** и подвижным игра.Волейбол: подбрасывание мяча, приём и передача мяча.Волейбол: специальные передвижения без мяча.Волейбол: подбрасывание мяча, приём и передача мяча.Подвижные игры на материале волейбола.

|  |
| --- |
| Подвижная игра: «Пионербол»  |

 | **(8);(8)** | Правила и элементы игры в баскетбол (ведение мяча левой и правой руками; передача мяча одной и двумя руками от груди; бросок мяча двумя руками из-за головы, одной рукой от груди, приём мяча двумя руками). Подвижные игры с мячом. Правила и элементы игры в волейбол (нижняя прямая и верхняя прямая подачи; приём и передача мяча двумя руками сверху; приём мяча двумя руками снизу). Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность и на дальность отскока мяча после броска одной рукой о стену. | 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. | 5 |
|  | **Подвижные и спортивные игры на материале : (футбола, гандбола)**Техника безопасности на уроках спортивных подвижных игр (футбола, гандбола) История возникновения спортивных игр (футбола, гандбола)Передвижения и остановки.Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу.Остановка мяча; ведение мяча;Подвижные игры на материале футбола.Гандбол: подбрасывание мяча, приём и передача мяча. Подвижные игры на материале гандбола  | **(5);(5)** | Элементы футбола (удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы; остановка мяча подошвой; ведение мяча носком ноги)Элементы гандбола: подбрасывание и прием, передача мяча. |

|  |
| --- |
| **Знать и выполнять** правила техники безопасности во время занятий футболом; освоить элементы игры в футбол; **организовывать и проводить** подвижные игры; **договариваться** о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками **Научиться** первоначальным навыкам технической подготовки по гандболу и игре в гандбол по упрощенным правилам игры; **Знать** общие основы мини-гандбола и гандбола; **Знать** правила техники безопасности во время занятий гандболом; Освоить простые техники перемещений, стоек игрока в нападении и в защите; Освоить технику верхних передач; Освоить технику передач снизу;  |

 | **5** |
|  | **Гимнастика с (основами акробатики).**Инструктаж по технике безопасности и охрана туда на уроках гимнастики.Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках;Кувырки вперѐд и назад; гимнастический мост. Развитие координации;Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахни.Акробатические комбинации. Прыжки со скакалкой;Развитие гибкости: с гимнастической палкой, скакалкой, высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гим. стенки и при передвижениях;Развитие координации: ходьба по гим. скамейке, низкому гим. бревну с меняющимся темпом и длиной шага;Опорный прыжок.Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.Наклон вперед. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезание, пере ползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | **(12)** | Строевые упражнения и строевые приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»; передвижения в колонне с изменением скорости). Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины). Лазание по канату. Ползание по-пластунски.Кувырок вперѐд, стойка на лопатках. Упражнения с гимнастической палкой.Кувырок вперѐд. Стойка на лопатках |

|  |
| --- |
| **Называть** основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические и акробатические упражнения. Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики; выполнять строевые упражнения и строевые приёмы; выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание. |

 | **5** |
|  | **Лыжные гонки.**Техника безопасности на уроках но лыжной подготовке. Краткая характеристика вида спорта. Имитация техники лыжных ходов. Подвижные игры на свежем воздухе.  | **(2)** | Подводящие и имитационные упражнения для ознакомления лыжных ходов, подъемов, спусков, поворотов, торможений.Одновременный одношажный лыжный ход.Подъём способом «полу ёлочка». Поворот при спуске с переступанием на внутреннюю лыжу. Спуски в низкой стойке. | 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 | 5 |
|  | **Плавание.**

|  |
| --- |
| Техника безопасности на занятиях по плаванию. Краткая характеристика вида спорта. Имитация техники плавания.  |

 | **(2)** | Подготовка к занятию плаванием (костюм для плавания, гигиенические мероприятия перед началом занятия). Правила поведения в бассейне. Правила входа в воду. Подготовительные упражнения для освоения движений руками и ногами при плавании брассом. Техника плавания кролем на грудиУпражнения на суше. Подготовительные, дыхательные, имитационные и игровые упражнения (из различных исходных положений на гимнастической скамейке, гимнастическом коврике), способствующие овладению техникой плавания произвольным способом. | 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 | 5 |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности**

**Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26—30 учащихся). Условные обозначения: Д —демонстрационный экземпляр (1 экз.); К —комплект (из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г —комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Необходимое количество | Примечание |
| **1** | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** |
| 1.1. |  Стандарт основного общего образования по физической культуре  | Д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, автор-ские рабочие про-граммы входят в со-став обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2**.** | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. | Д |  |
| 1.3. | Рабочие программы по физической культуре | Д |  |
| 1.4. | Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха | К | Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд |
| 1.5. | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению. | Д | В составе библиотечного фонда |
| 1.6 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | Методические пособия и рекомендации  |
| 1.7 | Федеральный закон «О физической культуре и спорте» | Д | В составе библиотечного фонда |
| **2** | **Демонстрационные учебные пособия** |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | Д |  |
| 2.2. | Портреты выдающихся спортсменов. Деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения | Д |  |
| **3** | **Экранно-звуковые пособия** |
| 3.1 | Аудиозаписи | Д | Для проведения гимнастических комплексов, проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников |
| 3.2 | Диски DVD «Современные спортивно-оздоровительные системы» | Д |  |
| 3.3 | Презентации по темам | Д |  |
| **4** | **Технические средства обучения** |
| 4.1. | Аудиоцентр  | Д | С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, МР3 |
| **5** | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** |
| 5.1 | Стенка гимнастическая | Г |  |
| 5.2 | Бревно гимнастическое напольное | Г |  |
| 5.3 | Козел гимнастический | Г |  |
| 5.4 | Мост гимнастический подкидной | Г |  |
| 5.5 | Скамейка гимнастическая жесткая | Г |  |
| 5.6 | Скамья атлетическая наклонная | Г |  |
| 5.7 | Гантели наборные | Г |  |
| 5.8 | Коврик гимнастический | К |  |
| 5.9 | Маты гимнастические | Г |  |
| 5.10 | Мяч набивной (1, 2кг) | Г |  |
| 5.11 | Мяч малый (теннисный) | К |  |
| 5.12 | Скакалка гимнастическая | К |  |
| 5.13 | Палка гимнастическая | К |  |
| 5.14 | Обруч гимнастический | Г |  |
| 5.15 | Планка для прыжков в высоту | Д |  |
| 5.16 | Стойка для прыжков в высоту | Д |  |
| 5.17 | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | Г |  |
| 5.18 | Рулетка измерительная (5м) | Д |  |
| 5.19 | Номера нагрудные | Г |  |
| 5.20 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | Д |  |
| 5.21 | Мячи баскетбольные | Г |  |
| 5.22 | Жилетки игровые с номерами | Г |  |
| 5.23  | Стойки волейбольные универсальные | Д |  |
| 5.24 | Сетка волейбольная | Д |  |
| 5.25 | Мячи волейбольные | Г |  |
| 5.26 | Ворота для мини-футбола | Д |  |
| 5.27 | Мячи футбольные | Г |  |
| 5.28 | Мячи для ручного мяча | Г |  |
| 5.29 | Компрессор для накачивания мячей | Д |  |
| 5.30 | Аптечка медицинская | Д |  |
| 5.31 | Доска аудиторная с магнитной поверхностью | Д |  |
| 5.32 | Лыжи | К |  |
| 6 | **Спортивные залы (кабинеты)** |
| 6.1 | Спортивный зал игровой |  | С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек |
| 6.2 | Кабинет учителя |  | Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды. |
| 7 | Пришкольный стадион (площадка) |
| 7.1 | Легкоатлетическая дорожка | Д |  |
| 7.2 | Сектор для прыжков в длину | Д |  |
| 7.3 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д |  |
| 7.4 | Площадка игровая баскетбольная | Д |  |
| 7.5 | Площадка игровая волейбольная | Д |  |
| 7.6 | Гимнастический городок | Д |  |

**Пособия для учителя:**

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников . М.Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы; пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – 2-е изд. – М. ; Просвещение. 2013.

2. Образовательный стандарт основного общего образования по физической культуре.

3. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»

4. Журнал «Физическая культура в школе».

5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2011г.

6. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2012.

7. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2013.

8. Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2013.

9. Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. – М., 2014.

10. Кузнецов. В. С., Колодницкий, Г. А.Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2012.

11. Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. – М., 2014.

12. Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. – М., 2014.

13. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение»2012.

14. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2011.

15. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. – М.: Академия, 2012.

16. Мошкова Е.И. Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы. М., 2011.

**Интернет-сайты:**

1. http//www. fizkultura-na5.ru/

2. http://www.fizkult-ura.ru/

3. http:///www.openclass.ru/

4. http:///www. spo.1september.ru/urok