**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ**

## ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ

## ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ

## «Школа № 121»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 117393, г. Москва, ул. Гарибальди, д. 28, корп. 3Дошкольные группы: 117393, г. Москва, улица Гарибальди, д. 28 А ОГРН: 1027739601064 117393, г. Москва, ул. Профсоюзная, д. 60А | (499) 794-44-85(499) 794-44-65(499) 794-44-68 | e-mail: 121@edu.mos.ruСайт: sch121uz.mskobr.ru ИНН/КПП: 7728231581/772801001 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОна заседании МСГБОУ Школа № 121(протокол № 9 от\_19.06.2018) | СОГЛАСОВАНО заместитель директора\_ Л.А.Куклева  | УТВЕРЖДАЮ директор ГБОУ Школа № 121\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.С.Сметлев Приказ № \_\_\_от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_ |

 **Рабочая программа**

**по физической культуре**

**1-4 класс**

**на 2018-2019 учебный го**

**базовый уровень**

Составители учителя

 I Квалификационной

Категории:

Ивашина И.В.

Петрович З.А.

Москва

2018

Рабочая программа по физической культуре (1-4 классы) построена и реализуется на основе ФГОС \_ОО.

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273- ФЗ « Об Образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (1-4 классы) (Утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373; в ред. приказов от 26 ноября 2010 г. № 1241, от 22 сентября 2011 г. № 2357)
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 4 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2012)
4. Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, на 2012/2013 учебный год(утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 27 декабря 2011 г. N 2885).

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, комплексной программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников. Рабочая программа даёт условное распределение учебных часов по разделам курса.

Программа для 1-4 класса рассчитана на 102 часов при трёхразовых занятиях в неделю (для 1 класса), 105 часа при трёхразовых занятиях (для 2-4 классов).

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется спортивными (подвижными) играми).

Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал подвижные игры на основе легкой атлетики, футбола, волейбола и баскетбола.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

 При разработке рабочей программы учитывался приём нормативов.

 Содержание программного материала по физической культуре для I класса рассчитано: базовое - на 102 часа, 3 часа в неделю.

**Концепция программы** состоит в том, что **п**редметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Решая задачи физического воспитания, необходимо обращать внимание на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Важнейшим направлением в работе с учащимися является обучение их способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

**Актуальность** образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Новизна программы** заключается в том, что:

* Учебный план включает изучение глубоких теоретических знаний по физической культуре для учащихся имеющих медицинское освобождение.
* Предусмотрены физкультминутки и комплекс ЛФК.
* Конкретизированы требования к уровню усвоения предмета учащимися по окончанию 1 класса, 2 класса, 3 класса, 4 класса;

Содержание материала представлено двумя шрифтами: обычным передано содержание базового

уровня, курсивом – материал, расширяющий и углубляющий опорную систему и выступающий как

пропедевтика для дальнейшего изучения данного предмета.

**Образовательная область**: физическая культура

***Цель учебного предмета:***

* **Развитие** основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
* **Формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корректирующей направленностью, приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* **Воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* **Освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

***Место и роль курса в обучении:***

Данный учебный предмет входит в образовательную область – физическая культура. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (1-4 классы) предусмотрено обязательное изучение предмета «Физическая культура» из расчета 3 часа в неделю.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из рас­чёта 3 ч в неделю: в 1 классе — 102ч (34 учебных недели), во 2 классе — 105 ч, в 3 классе— 105 ч, в 4 классе— 105 ч. (35 учебных недель).

Предмет «Физическая культура» призван формировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиционности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

***Цели, задачи:***

**Целью** является формирование разносторонне физически развитой личности, спо­собной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации тру­довой деятельности и организации активного отдыха. Данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здо­ровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразви­вающей направленностью. В процессе овладения этой деятель­ностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятель­ность.

С учётом этих особенностей целью примерной програм­мы по физической культуре является формирование у учащих­ся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двига­тельной деятельности. Реализация данной цели связана с ре­шением следующих образовательных **задач:**

* укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возмож­ностей жизнеобеспечивающих систем организма, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нрав­ственному и социальному развитию, успешному обучению;
* совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упраж­нениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры, формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (коорди­национных и кондиционных) способностей, формирование установки на сохранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, формирование установки на сохранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

* развитие интереса к самостоятельным занятиям физи­ческими упражнениями, подвижным играм, формам активно­го отдыха и досуга, развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точно­сти реагирования на сигналы, согласования движений, ориен­тирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
* выработка представленийоб основных видах спорта, сна­рядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в сво­бодное время на основе формирования интересов к определён­ным видам двигательной активности и выявления предраспо­ложенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие раз­витию психических процессов (представления, памяти, мыш­ления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися ос­нов физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физи­ческая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающих­ся универсальных способностей (компетенций). Эти способ­ности (компетенции) выражаются в мета предметных результа­тах образовательного процесса и активно проявляются в раз­нообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

***Сроки реализации программы:***

Программа рассчитана на один учебный год.

***Основные принципы отбора материала и краткое пояснение логики структуры программы:***

Направленность программы на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными и физическими особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса. Видом учебного учреждения и регионально-климатическими условиями.

Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному), что задает определенную логику в освоении школьниками знаний в практических навыках и умениях (определение знаний).

Отбор учебного материала в соотнесении с интересами учащихся, обеспечивает активное их включение в самостоятельный процесс по совершенствованию собственной физической природы, индивидуализировать направленность этого процесса с учетом возрастных интересов каждого ученика. Ориентация на самостоятельную деятельность, связанную с удовлетворением индивидуальных интересов, побуждает учащихся к самообразованию, самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию соответствующей информации, активному взаимодействию и творческому сотрудничеству, как со своими сверстниками, так и взрослыми людьми.

*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 стандарта*.

*Учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся.*

***Общая характеристика учебного процесса (методы, формы обучения):***

Основной формой работы по физическому воспитанию является урок физической культуры. Уроки в школе проводятся с постоянным составом обучаемых. Урок ведется по расписанию и имеет определенную продолжительность (45 минут). Урок является обязательной формой занятий и служит основой для всех других форм физического воспитания детей (физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных секциях).

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.

Для более качественного освоения предметного содержа­ния настоящей программы рекомендуется 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, лёгкой атлетики, подвижных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются пред­мета обучения (например, названия 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 жёсткой 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 её влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и спо­собам контроля над её величиной (в начальной школе по по­казателям частоты сердечных сокращений).

***На занятиях по физической культуре используются различные методы обучения:***

Показа, рассказа, наглядности, метод повтора, игровой метод, метод индивидуальных занятий (для обучающихся подготовительной группы), дополнительных упражнений. Занятия по физической культуре с обучающимися, отнесённым по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе.

***Логическая связь данного предмета с остальными предметами.***

Одним из возможных требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей (физической культуры с математикой (расчет по порядку, на первый-второй (третий), деление на равные команды, расстояние, скорость), литературным чтением подвижные игры с литературным текстом, скороговорки, и т.д., окружающим миром (знания по теории, правила безопасной жизни, строение тела человека, здоровье человека — его важнейшее богатство, режим дня, правила личной гигиены. Наиболее распространенные травмы, их предупреждение), изобразительной деятельностью (теоретическая часть - зарисовка игрового поля, расстановка игроков на площадке, и т.д.), логикой (тактические действия в игре)).

***Результаты освоения учебного предмета:***

Здесь представлены те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обуче­ния в начальной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, пред­назначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минималь­ное содержание образования, которое в обязательном поряд­ке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим начальную школу.

Результаты освоения программного материала по предме­ту «Физическая культура» в начальной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — част­ное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в по­ложительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных об­ластях культуры.

***В области познавательной культуры:***

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведе­ния занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

***В области нравственной культуры:***

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной де­ятельности;
* способность активно включаться в совместные физкуль­турно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуа­ции во время совместных занятий физической культу­рой и спортом, разрешать спорные проблемы на осно­ве уважительного и доброжелательного отношения к ок­ружающим.

***В области трудовой культуры:***

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптималь­ное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со­хранять при разнообразных формах движения и пере­движений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, лег­ко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

* владение умением осуществлять поиск информации и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физи­ческой культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формули­ровать цель и задачи совместных с другими детьми за­нятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оз­доровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы по­ведения и взаимодействия с партнерами во время учеб­ной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:***

* владение навыками выполнения жизненно важных дви­гательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физи­ческих упражнений различной функциональной на­правленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревнова­тельной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способно­сти (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и уме­ний в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физи­ческая культура», в единстве с освоением программного матери­ала других образовательных дисциплин, универсальные способ­ности потребуются как в рамках образовательного процесса (уме­ние учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных об­ластях культуры.

***В области познавательной культуры:***

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности челове­ка, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия самораз­вития и самореализации человека, расширяющего сво­боду выбора профессиональной деятельности и обеспе­чивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства органи­зации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

***В области нравственной культуры:***

* бережное отношение к собственному здоровью и здо­ровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные воз­можности и нарушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявле­ние осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результа­ты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:***

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознан­ное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполне­ния заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, уме­ние организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использова­ние занятой физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетически­ми канонами, формирование физической красоты с по­зиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекатель­ностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адек­ватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:***

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжела­тельной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержа­ние и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргу­ментировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

***В области физической культуры:***

* владение способами организации и проведения разно­образных форм занятий физической культурой, их пла­нирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оз­доровительной физической культуры, активное их ис­пользование в самостоятельно организуемой спортивно- оздоровительной и физкультурно-оздоровительной дея­тельности;
* владение способами наблюдения за показателями инди­видуального здоровья, физического развития и физиче­ской подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает­ся и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях твор­чески их применять при решении практических задач, свя­занных с организацией и проведением самостоятельных заня­тий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знание основных направлений развития физической куль­туры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укрепле­нием здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здо­рового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культу­рой, доброжелательное и уважительное отношение к за­нимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважи­тельное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила иг­ры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

* способность преодолевать трудности, выполнять учеб­ные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспе­чивать безопасность мест занятий, спортивного инвен­таря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и прово­дить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зави­симости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

* способность организовывать самостоятельные занятия фи­зической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических уп­ражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать уп­ражнения координационной, ритмической и пластиче­ской направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физиче­ской подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показате­лей физического развития и осанки, объективно оцени­вать их, соотнося с общепринятыми нормами и пред­ставлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятий­ным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий фи­зическими упражнениями, аргументированно вести диа­лог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гим­настики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направлен­ностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задачзанятия и индивидуальных осо­бенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по ос­воению новых двигательных действий и развитию ос­новных физических качеств, контролировать и анализи­ровать эффективность этих занятий.

**Содержание учебного предмета и планируемые результаты по классам**

***1- 2 класс***

***Знания и о физической культуре (***теоретический материал включён во все уроки***)***

***1 класс***

1. Организационно-методические указания.
2. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.
3. Возникновение физической культуры у древних людей.
4. Возникновение первых спортивных соревнований.
5. История зарождения древних Олимпийских игр.
6. Олимпийские игры.
7. Что такое физическая культура?
8. Темп и ритм.
9. Личная гигиена человека.
10. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.
11. Закаливание
12. Вода и питьевой режим
13. Спортивная одежда и обувь

**В результате изучения темы учащиеся научатся:**

* Называть движения, которые выполняют люди на рисунке;
* Изучать рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называть виды соревнований, в которых они участвуют;
* Раскрывать понятие «физическая культура»; анализировать положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека;
* Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
* Соблюдать личную гигиену;
* Удерживать дистанцию, темп, ритм;
* Различать разные виды спорта;
* Держать осанку;
* Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки.
* Соблюдать питьевой режим после физических нагрузок**.**
* Подбирать одежду и обувь для занятий спортом.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* *Составлять комплекс утренней зарядки;*
* *Участвовать в диалоге на уроке;*
* *Умение слушать и понимать других;*
* *Пересказывать**тексты по истории физической культур;*
* *Сравнивать физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом;*
* *Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
* *Определять цель возрождения Олимпийских игр;*
* *Называть известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр;*
* *Правильно выполнять правила личной гигиены;*
* *Давать оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».*

***2 класс***

1. Организационно-методические указания.
2. История зарождения древних Олимпийских игр.
3. Физическая культура у народов Древней Руси.
4. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью.
5. История развития физической культуры в России
6. Появление мяча, упражнений и игр с мячом.
7. Физические упражнения, их отличие от естественных движений.
8. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.
9. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные.
10. Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка).
11. Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).
12. Органы чувств
13. Самоконтроль

**Учащиеся научатся:**

* Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
* Иметь представление о зарождении древних Олимпийских игр;
* Рассказывать о связи физических упражнений с трудовой деятельностью.
* Рассказывать, что такое физические качества.
* Рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека;
* Рассказывать, что такое частота сердечных сокращений;
* Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног;
* Рассказывать об органах чувств
* Измерять и контролировать ЧСС
* Различать основные части тела, внутренние органы, скелет, мышцы.
* Контролировать самочувствие

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* *Измерять частоту сердечных сокращений;*
* *Оказывать первую помощь при травмах;*
* *Устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
* *Характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности;*
* *Составлять индивидуальный режим дня.*
* *Узнавать свою характеристику с помощью теста «Проверь себя» в учебнике;*

**Двигательные умения и навыки 1- 2 класс**

***Легкая атлетика* (15 ч)**

1. Техника безопасности, понятие об утомлении и переутомлении, термины в беге, прыжках, метаниях. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.
2. Старты из различных И. П.
3. Специальные беговые упражнения
4. Техника бега, техника высокого старта
5. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование
6. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
7. Техника челночного бега.
8. Тестирование челночного бега 3 х 10 м.
9. Техника эстафетного бега
10. Техника прыжка в длину с места
11. Многоскоки (разновидности прыжков)
12. Техника метания на точность
13. Техника метания малого мяча
14. Тестирование метания мешочка на дальность.
15. Тестирование метания малого мяча на точность.

**Учащиеся научатся:**

* Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
* Объяснять влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.
* Стартам из различных И.П.
* Специальным беговым упражнениям
* Технике бега
* Технике высокого старта;
* Пробегать на скорость дистанцию 30м;
* Выполнять челночный бег 3х10 м;
* Бегать различные варианты эстафет;
* Выполнять беговую разминку;
* Технике прыжка в длину с места;
* Выполнять прыжок в длину с места
* Технике метания малого мяча
* Выполнять метание как на дальность, так и на точность;

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* *Описывать технику беговых упражнений;*
* *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;*
* *Осваивать технику бега различными способами;*
* *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;*
* *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;*
* *Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;*
* *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;*
* *Описывать технику прыжковых упражнений;*
* *Осваивать технику прыжковых упражнений;*
* *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;*
* *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;*
* *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;*
* *Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;*
* *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;*
* *Описывать технику метания малого мяча;*
* *Осваивать технику метания малого мяча;*
* *Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;*
* *Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.*

**Гимнастика с элементами акробатики (21 ч)**

1. Основы знаний. Техника безопасности
2. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Упражнения на гибкость.
3. Техника гимнастических упражнений.
4. .Ознакомление с комплексом вольных упражнений в виде восьмерок.
5. Разучивание комплекса вольных упражнений на восемь счетов.
6. Тестирование наклона вперед из положения стоя.
7. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
8. Перекаты. Разновидности перекатов.
9. Техника перекатов и группировок
10. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.
11. Тестирование виса на время.
12. Техника выполнения кувырка вперед.
13. Кувырок вперед.
14. Стойка на лопатках, «мост».
15. Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование.
16. Лазанье по гимнастической стенке.
17. Перелезание на гимнастической стенке.
18. Висы не перекладине.
19. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 0,5м)
20. Упражнения со скакалкой
21. Круговая тренировка из выученных элементов

**Учащиеся научатся:**

* Строиться в шеренгу и колонну;
* Размыкаться на руки в стороны;
* Перестраиваться разведением в две колонны;
* Выполнять повороты направо, налево, кругом;
* Выполнять команды «равняйсь», «смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый – второй рассчитайсь», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»;
* Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
* Запоминать короткие временные отрезки;
* Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
* Выполнять вис на время;
* Проходить станции круговой тренировки;
* Выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках;
* Лазать по шведской стенке;
* Выполнять висы не перекладине;
* Выполнять прыжки со скакалкой;
* Выполнять последовательно задания в круговой тренировке.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* *Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;*
* *Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;*
* *Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;*
* *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;*
* *Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнении;*
* *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;*
* *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;*
* *Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;*
* *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;*
* *Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;*
* *Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;*
* *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;*
* *Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;*
* *Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;*
* *Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;*
* *Оказывать помощь сверстникам в освоении в лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.*

**Подвижные игры (для 1 класса – 51 час, для 2 класса - 54 часа)**

**1 класс**

***Подвижные игры общей направленности (24 час)***

"Удочка", «Часы пробили ровно час" (прыжки через длинную качающую скакалку);

"Бой петухов"; "Сдвинуть с места", "Пустое место"; "Падающая палка"; "Перестрелка"; "Техника броска и ловли мяча"; Игра "Ручной мяч"; "Эстафета с предметами"; "Мяч ловцу"; "футбольная эстафета"; "Боулинг"; "Игра-эстафета на время"; "Эстафета цветные мячи"; "Кто дальше бросит"; " Кто обгонит"; "Точная передача"; "Не дай мяч водящему"; "Мяч в цель".

**2 класс**

***Подвижные игры общей направленности (25 час)***

1. "Удочка";

2. "Часы пробили ровно час" (прыжки через длинную качающую скакалку);

3. "Бой петухов";

4. "Сдвинуть с места";

5. "Пустое место";

6. "Падающая палка";

7. "Перестрелка";

8. "Перестрелка с двумя мячами";

9. "Техника броска и ловли мяча";

10. Игра "Ручной мяч";

11. "Эстафета с предметами";

12. "Мяч ловцу";

13. "футбольная эстафета";

14. "Боулинг";

15. "Игра- эстафета на время";

16. "Эстафета цветные мячи";

17. "Кто дальше бросит";

18. " Кто обгонит";

19. "Точная передача";

20. "Не дай мяч водящему";

21. "Мяч в цель".

22. «Совушка»

23. «Третий лишний»

24. «Эстафета с эстафетной палочкой»

***Подвижные игры на основе баскетбола (15 часов)***

1. Ведение на месте правой (левой) рукой на месте, в движении шагом.
2. Игра "Передал- садись".
3. Ловля и передача мяча
4. Игра "Мяч среднему".
5. Бросок двумя руками от груди.
6. .Игра "Гонка мяча по кругу".
7. Ведение мяча на месте, в движении бегом. Передача мяча в парах.
8. Игра "Школа мяча".
9. - 10. Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления.

11. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди.

12. - 13. Броски мяча в кольцо. Передача в парах.

14. - 15. Передвижения баскетболиста. Игра «Мяч в обруч».

***Подвижные игры на основе волейбола (15 часов)***

1. Ловля и передача мяча на месте, в движении.
2. Подвижные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи.
3. Игра «Мяч через сетку»,
4. .Индивидуальная работа с мячом.
5. «Мяч соседу».
6. Разметка игрового поля. Ловля и броски мяча в парах.
7. Эстафеты с мячом.
8. Броски мяча через волейбольную сетку.
9. Точность бросков мяча через волейбольную сетку.
10. Правила игры в шарбол. Расстановка игроков на площадке .
11. Подача мяча. Действия игрока на площадке.
12. Переходы во время игры. Игра «Шарбол».
13. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.
14. Подвижные игры на основе волейбола
15. Игра «Шарбол».

**Учащиеся научатся:**

* Играть в подвижные игры общей направленности;
* Играть в подвижные игры на основе баскетбола, волейбола, футбола;
* Руководствоваться правилами игр;
* Выполнять ловлю и броски мяча;
* Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
* Выполнять ведения мяча правой и левой рукой;
* Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;
* Выполнять ловлю, передачу и подачу мяча;
* Выполнять пас мяча ногой;
* Выполнять координационно-зрительные эстафеты;
* Выполнять порядок действий в эстафетах;
* Выполнять броски через волейбольную сетку;
* Выполнять броски б/б мяча в кольцо;

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* *Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;*
* *Излагать правила и условия проведения подвижных игр;*
* *Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;*
* *Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;*
* *Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;*
* *Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;*
* *Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;*
* *Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;*
* *Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;*
* *Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;*
* *Осваивать технические действия из спортивных игр;*
* *Моделировать технические действия в игровой деятельности;*
* *Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;*
* *Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;*
* *Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;*
* *Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой*

 *деятельности;*

* *Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;*
* *Развивать физические качества;*
* *Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;*
* *Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;*
* *Использовать подвижные игры для активного отдыха.*

**Легкая атлетика (15 ч )**

1. Техника безопасности, понятие об утомлении и переутомлении, термины в беге, прыжках, метаниях. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.
2. Старты из различных И. П.
3. Специальные беговые упражнения
4. Техника бега, техника высокого старта
5. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование
6. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
7. Техника челночного бега.
8. Тестирование челночного бега 3 х 10 м.
9. Техника эстафетного бега
10. Техника прыжка в длину с места
11. Многоскоки (разновидности прыжков)
12. Техника метания на точность
13. Техника метания малого мяча
14. Тестирование метания мешочка на дальность.
15. Тестирование метания малого мяча на точность.

**Учащиеся научатся:**

* Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
* Объяснять влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.
* Стартам из различных И.П.
* Специальным беговым упражнениям
* Технике бега
* Технике высокого старта;
* Пробегать на скорость дистанцию 30м;
* Выполнять челночный бег 3х10 м;
* Бегать различные варианты эстафет;
* Выполнять беговую разминку;
* Технике прыжка в длину с места;
* Выполнять прыжок в длину с места
* Технике метания малого мяча
* Выполнять метание как на дальность, так и на точность;

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* *Описывать технику беговых упражнений;*
* *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;*
* *Осваивать технику бега различными способами;*
* *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;*
* *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;*
* *Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;*
* *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;*
* *Описывать технику прыжковых упражнений;*
* *Осваивать технику прыжковых упражнений;*
* *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;*
* *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;*
* *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;*
* *Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;*
* *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;*
* *Описывать технику метания малого мяча;*
* *Осваивать технику метания малого мяча;*
* *Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;*
* *Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча*

**Учащиеся 1 - 2 классов научатся демонстрировать** уровень физической подготовленности

(см. табл. 1).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение (тест)** | **Возраст** | **уровень** |
| **мальчики** | **девочки** |
| **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| 1 | Скоростные | Бег 30м | 78 | 7.57.1 | 7.3-6.27.0-6.0 | 5.65.4 | 7.67.3 | 7.5-6.47.2-6.2 | 5.85.6 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3х10 | 78 | 11.210.4 | 10.8-10.310.0-9.5 | 9.99.1 | 11.711.2 | 11.3-10.610.7-10.1 | 10.29.7 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 78 | 100110 | 115-135125-145 | 155165 | 90100 | 110-130125-140 | 150155 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег | 78 | 700750 | 730-900800-950 | 11001150 | 500550 | 600-800650-850 | 900950 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя | 78 | 11 | 3-53-5 | 97.5 | 22 | 6-96-9 | 11.512.5 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на | 78 | 11 | 2-32-3 | 44 |  |  |  |
| низкой перекладине (девочки) | 78 |  |  |  | 23 | 4-86-10 | 1214 |

***3 класс***

***Знания и о физической культуре (***теоретический материал включён во все уроки***)***

1. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.
2. Техника строевых упражнений
3. Сердце и кровеносные сосуды
4. Мозг и нервная система
5. Органы дыхания
6. Органы пищеварения
7. Пища и питательные вещества
8. Тренировка ума и характера
9. Тестирование физических (двигательных) способностей
10. Закаливание.
11. Волейбол как вид спорта.
12. Баскетбол как вид спорта
13. Первая помощь при травмах

**Учащиеся научатся:**

* Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
* Выполнять строевые упражнения;
* Описывать работу сердца и кровеносных сосудов.
* Применять дыхательные упражнения
* Снижать нервную возбудимость
* Определять питательные вещества
* Тренировать ум и вырабатывать характер
* Тестировать физические (двигательные) способности
* Проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
* Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* *Выполнять существующие варианты подачи и передачи мяча;*
* *Соблюдать правила спортивной игр «Волейбол», «Баскетбол»;*
* *Различать особенности игры волейбол, баскетбол;*
* *Выполнять баскетбольные и волейбольные упражнения;*
* *Анализировать правила безопасности при проведении закаливающих процедур;*
* *Давать оценку своему уровню закаленности с помощью тестового задания «Проверь себя»;*
* *Анализировать ответы своих сверстников.*

**Двигательные умения и навыки 3 - 4 класс**

**Легкая атлетика (15 ч)**

1. Техника безопасности, понятие Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения
2. Старты из различных И. П.
3. Бег в коридоре с максимальной скоростью
4. Подготовка к троеборью
5. Техника бега, техника высокого старта
6. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование
7. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
8. Техника челночного бега.
9. Тестирование челночного бега 3 х 10 м.
10. Техника эстафетного бега
11. Техника прыжка в длину с места. Многоскоки (разновидности прыжков)
12. Техника метания на точность
13. Техника метания малого мяча
14. Тестирование метания мешочка на дальность.
15. Тестирование метания малого мяча на точность.

**Учащиеся научатся:**

* Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
* Объяснять влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.
* Стартам из различных И.П.
* Специальным беговым упражнениям
* Технике бега
* Технике высокого старта;
* Пробегать на скорость дистанцию 30м;
* Выполнять челночный бег 3х10 м;
* Бегать различные варианты эстафет;
* Выполнять беговую разминку;
* Технике прыжка в длину с места;
* Выполнять прыжок в длину с места
* Технике метания малого мяча
* Выполнять метание как на дальность, так и на точность;

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* *Описывать технику беговых упражнений;*
* *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;*
* *Осваивать технику бега различными способами;*
* *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;*
* *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;*
* *Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;*
* *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;*
* *Описывать технику прыжковых упражнений;*
* *Осваивать технику прыжковых упражнений;*
* *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;*
* *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;*
* *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;*
* *Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;*
* *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;*
* *Описывать технику метания малого мяча;*
* *Осваивать технику метания малого мяча;*
* *Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;*
* *Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.*

**Гимнастика с элементами акробатики (21 ч)**

1. Основы знаний. Техника безопасности
2. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Упражнения на гибкость.
3. Техника гимнастических упражнений. Разучивание комплекса вольных упражнений на восемь счетов.
4. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
5. Перекаты. Разновидности перекатов. Техника перекатов и группировок.
6. Техника выполнения кувырка вперед. Кувырок вперед.
7. Кувырок вперед и назад в группировке соединение; 2-3 кувырка слитно вперед, назад.
8. Стойка на лопатках, «мост».
9. Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование.
10. Акробатические соединения из 3 элементов. Стойка на лопатках перекатом назад.
11. Комплекс упражнения тонического стретчинга.
12. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.
13. Техника выполнения висов и упоров. Висы стоя и лежа. Вис на согнутых руках.
14. Подтягивание в висе.
15. Тестирование подтягивания на высокой перекладине (для мальчиков), низкой перекладине из виса лежа (для девочек).
16. Техника передвижения по гимнастическому бревну и лазания по гимнастической стенке.
17. Ходьба разными шагами по бревну. Повороты на бревне.
18. Лазанье по гимнастической стенке. Перелезание на гимнастической стенке.
19. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 0,5м)
20. Упражнения со скакалкой
21. Круговая тренировка из выученных элементов

**Учащиеся научатся:**

* Строиться в шеренгу и колонну;
* Размыкаться на руки в стороны;
* Перестраиваться разведением в две колонны;
* Выполнять повороты направо, налево, кругом;
* Выполнять команды «равняйсь», «смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый – второй рассчитайсь», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»;
* Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
* Запоминать короткие временные отрезки;
* Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
* Выполнять вис на высокой перекладине;
* Проходить станции круговой тренировки;
* Выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках;
* Кувырок вперед и назад в группировке соединение; 2-3 кувырка слитно вперед, назад.
* Технике ходьбы по гимнастическому бревну
* Технике поворотов на гимнастическом бревне
* Подтягиванию на высокой и низкой перекладине
* Лазать по шведской стенке;
* Выполнять висы не перекладине;
* Выполнять прыжки со скакалкой;
* Выполнять последовательно задания в круговой тренировке.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* *Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;*
* *Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;*
* *Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;*
* *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;*
* *Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнении;*
* *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;*
* *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;*
* *Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;*
* *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;*
* *Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;*
* *Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;*
* *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;*
* *Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;*
* *Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;*
* *Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;*
* *Оказывать помощь сверстникам в освоении в лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.*

**Подвижные игры 3 - 4 класс (54 часа)**

***Подвижные игры общей направленности (24 час)***

1. "Удочка";
2. "Часы пробили ровно час" (прыжки через длинную качающую скакалку);
3. "Бой петухов";
4. "Сдвинуть с места";
5. "Пустое место";
6. "Падающая палка";
7. "Перестрелка";
8. "Перестрелка с двумя мячами";
9. "Техника броска и ловли мяча";
10. Игра "Ручной мяч";
11. "Эстафета с предметами";
12. "Мяч ловцу";
13. "футбольная эстафета";
14. "Боулинг";
15. "Игра- эстафета на время";
16. "Эстафета цветные мячи";
17. "Кто дальше бросит";
18. " Кто обгонит";
19. "Точная передача";
20. "Не дай мяч водящему";

 21-24."Мяч в цель".

***Подвижные игры на основе баскетбола (15 часов)***

1. Ведение на месте правой (левой) рукой на месте, в движении шагом.
2. Игра "Передал-садись".
3. Ловля и передача мяча
4. Игра "Мяч среднему".
5. Бросок двумя руками от груди.
6. Тестирование передачи б/м в стену (с 2х метров)
7. Игра "Гонка мяча по кругу".
8. Ведение мяча на месте, в движении бегом. Передача мяча в парах.
9. Ведение б/м «змейкой». Игра "Школа мяча".
10. Тестирование ведения б/м «змейкой»
11. Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления.
12. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди.
13. Броски мяча в кольцо.
14. Передача б/м в парах на месте, в движении.
15. Передвижения баскетболиста. Игра «Мяч в обруч».

***Подвижные игры на основе волейбола (15 часов)***

1. Ловля и передача мяча на месте, в движении.
2. Подвижные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи.
3. Игра «Мяч через сетку»,
4. .Индивидуальная работа с мячом.
5. «Мяч соседу».
6. Разметка игрового поля. Ловля и броски мяча в парах.
7. Эстафеты с мячом.
8. Броски мяча через волейбольную сетку.
9. Точность бросков мяча через волейбольную сетку.
10. Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке.
11. Подача мяча. Действия игрока на площадке.
12. Переходы во время игры. Игра пионербол
13. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.
14. Подвижные игры на основе волейбола
15. Игра пионербол

**Учащиеся научатся:**

* Играть в подвижные игры общей направленности;
* Играть в подвижные игры на основе баскетбола, волейбола;
* Руководствоваться правилами игр;
* Выполнять ловлю и броски мяча;
* Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
* Выполнять ведения мяча правой и левой рукой;
* Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;
* Выполнять ловлю, передачу и подачу мяча;
* Выполнять пас мяча ногой;
* Выполнять координационно-зрительные эстафеты;
* Выполнять порядок действий в эстафетах;
* Выполнять броски через волейбольную сетку;
* Выполнять броски б/б мяча в кольцо;
* Выполнять ведение б/м «змейкой»
* Выполнять броски б/м в стену

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* *Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;*
* *Излагать правила и условия проведения подвижных игр;*
* *Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;*
* *Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;*
* *Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;*
* *Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;*
* *Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;*
* *Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;*
* *Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;*
* *Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;*
* *Осваивать технические действия из спортивных игр;*
* *Моделировать технические действия в игровой деятельности;*
* *Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;*
* *Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;*
* *Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;*
* *Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой*

 *деятельности;*

* *Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;*
* *Развивать физические качества;*
* *Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;*
* *Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;*
* *Использовать подвижные игры для активного отдыха.*

**Легкая атлетика (15 ч )**

1. Техника безопасности, понятие об утомлении и переутомлении, термины в беге, прыжках, метаниях. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.
2. Старты из различных И. П.
3. Специальные беговые упражнения
4. Техника бега, техника высокого и низкого старта
5. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование
6. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
7. Техника челночного бега.
8. Тестирование челночного бега 3 х 10 м.
9. Техника эстафетного бега
10. Техника прыжка в длину с места. Многоскоки (разновидности прыжков).
11. Техника прыжка в длину с разбега.
12. Техника метания на точность
13. Техника метания малого мяча
14. Тестирование метания мешочка на дальность.
15. Тестирование метания малого мяча на точность.

**Учащиеся научатся:**

* Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
* Объяснять влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.
* Стартам из различных И.П.
* Специальным беговым упражнениям
* Технике бега.Технике высокого старта;
* Пробегать на скорость дистанцию 30м;
* Выполнять челночный бег 3х10 м;
* Бегать различные варианты эстафет;
* Выполнять беговую разминку;
* Технике прыжка в длину с места;
* Выполнять прыжок в длину с места
* Выполнять
* Технике метания малого мяча
* Выполнять метание, как на дальность, так и на точность;
* Пробегать 30 и 60м на время;
* Пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* *Описывать технику беговых упражнений;*
* *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;*
* *Осваивать технику бега различными способами;*
* *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;*
* *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;*
* *Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;*
* *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;*
* *Описывать технику прыжковых упражнений;*
* *Осваивать технику прыжковых упражнений;*
* *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;*
* *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;*
* *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;*
* *Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;*
* *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;*
* *Описывать технику метания малого мяча;*
* *Осваивать технику метания малого мяча;*
* *Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;*
* *Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.*

**Учащиеся 3 - 4 классов научатся демонстрировать** уровень физической подготовленности

(см. табл. 3).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение(тест)** | **Возраст** | **уровень** |
| **мальчики** | **девочки** |
| **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| 1 | Скоростные | Бег 30м | 910 | 6.86.6 | 6.7-5.76.5-5.6 | 5.15.0 | 7.06.6 | 6.9-6.06.5-5.6 | 5.35.2 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3х10 | 910 | 10.29.9 | 9.9-9.39.5-9.0 | 8.88.6 | 10.810.4 | 10.3-9.710.0-9.5 | 9.39.1 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 910 | 120130 | 130-150140-160 | 175185 | 110120 | 135-150140-155 | 160170 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег | 910 | 800850 | 850-1000900-1050 | 12001250 | 600650 | 700-900750-950 | 10001050 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя | 910 | 12 | 3-54-6 | 7.58.5 | 23 | 6-97-10 | 13.014.0 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на  | 910 | 11 | 3-43-4 | 55 |      |     |     |
| низкой перекладине (девочки) | 910 |  |  |  | 34 | 7-118-13 | 1618 |

**Виды самостоятельной работы учащихся.**

* Выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость) показанных и изученных на уроках ф/к.
* Основы теоретических знаний по физической культуре.

**Организация самостоятельных занятий физической культурой.**

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведе­ния самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной под­готовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической под­готовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры..

**Система оценки достижений учащихся**

В 1 классе не предусмотрено цифрового оценивания учащихся, только словесные поощрения.

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся (инструментарий для оценивания результатов)**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

***Классификация ошибок и недочетов,*** ***влияющих на снижение оценивания***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

В соответствии с ФГОС ООО основным **объектом** системы оценки результатов образования, её содержательной и критериальной базой выступают **требования Стандарта,** которые конкретизируются в **планируемых результатах** освоения обучающимися основной образовательной программы.

Система оценки достижения планируемых результатов освоения образовательной программы основного общего образования является **комплексной,** включает оценку достижения обучающимися трёх групп результатов образования:

* **предметных**
* **метапредметных**
* **личностных**.

Система оценки предусматривает*уровневый подход* к содержанию оценки и инструментарию для оценки достижения планируемых результатов, а также к представлению и интерпретации результатов измерений.

Итоговая оценка результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования определяется по результатам **промежуточной** и **итоговой аттестации** обучающихся.

Результаты **промежуточной аттестации**:

* представляют собой результаты *внутришкольного мониторинга индивидуальных образовательных достижений* обучающихся;
* отражают динамику формирования их способности к решению учебно-познавательных и учебно-практических задач и самостоятельного выполнения проектной деятельности.

Промежуточная аттестация осуществляется в ходе совместной оценочной деятельности педагогов и обучающихся и является *внутренней оценкой.*

Результаты **итоговой аттестации** характеризуют уровень достижения предметных и метапредметных результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования, необходимых для продолжения образования.

**Инструментарий для оценивания результатов** определяется качеством усвоения знаний теоретического раздела программы, двигательных умений и навыков, уровнем физической подготовленности, а также уровнем развития двигательных способностей учащихся.

 Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей.

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

**По основам знаний**.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

**По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

**Распределение учебных часов по разделам программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Рабочая | Количество часов |
| Классы |
| 1класс | 2класс | 3класс | 4класс |  |
| **Базовая часть** | **75** | **75** | **75** | **75** | **75** |  |
| Знания о физической культуре |
|  Гимнастика с элементами акробатики | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |  |
| Легкая атлетика | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |  |
| Подвижные игры общей направленности | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |  |
| **Вариативная часть** | **30** | **30** | **30** | **30** | **30** |  |
| Подвижные игры на основе спортивных | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |  |
| **Общее количество часов** | **105** | **102** | **105** | **105** | **105** |  |
| ИТОГО |  | 417 часов |

*Условные обозначения в поурочном планировании по физической культуре:*

(КУ.) – контрольные упражнения (учётные уроки);

(С.У.) уроки совершенствования с выполнением пройденного материала.

ОРУ – общеразвивающие упражнения;

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Учебно - тематический план по классам и разделам**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Темы разделов | Содержание курса | Характеристика видов деятельности учащихся | Кол-во часов | КЭС-Код контролируемого содержания | КЭС - Содержание, проверяемого задания |
|  |  |  |  | В процессе уроков |  |  |
| 1. | Техника безопасного поведения на занятиях физической культурой и во время соревнований | Общие требования безопасности, требования безопасности перед началом занятий, требования безопасности во время занятий, требования безопасности в аварийных ситуациях, требования безопасности по окончании занятий. оказание первой медицинской помощи при травмах. | Знать: Требования инструкции по Т/Б (устный опрос)Уметь: оказывать первую медицинскую помощь при травмах.  | 1 – Вводный теоретический материал включён во все уроки | 1.1 Фронтальный опрос в течении урока | Инструктаж техники безопасности по легкой атлетике. |
| 2. | Основы знаний о физической культуре | Знания о физической культуре соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности. | Характеризовать основные причины возрождения Олимпийских игр.Характеризовать Пьера де Кубертена как французского учёного- просветителя, возродившего Олимпийские игры, и создателя Олимпийской хартии — закона олимпийского движения в миреНазывать основные цели Олимпийских игр и раскрывать их гуманистическую направленность.Объяснять смысл девиза, символики и ритуалов современных Олимпийских игр | комбинированные с физкультминутками и упражнениями. Выполнение ос­новных движений с различной ско­ростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на огра­ниченной площади опоры и с ограни­ченной пространственной ориентаци­ей. | 1.1Фронтальный опрос в течении урока | Общие сведения лёгкой атлетики. |
|  |  | Физическая подготовка. Что такое физическая подготовка и физическая подготовленность. | Раскрывать понятие «физическая подготовка». |  |  |  |
| Общность и различия понятий физическая подготовка и физическая подготовленность.Влияние физической подготовки на укрепление здоровья.Взаимосвязь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма. Положительное влияние целенаправленного развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости на укрепление здоровья, повышение адаптивных свойств организма. | Раскрывать понятие «физическая подготовленность».Раскрывать связь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма, повышения их функциональных возможностей с укреплением здоровья.Определять направленность развития силы на повышение функциональных возможностей систем организма, укрепление здоровья. |  |
| Основные правила развития физических качеств.Физическая нагрузка и её основные показатели (интенсивность и объём).Основные правила развития физических качеств в системе тренировочных занятий:Признаки утомления организма во время физической подготовки | Характеризовать основные показатели физической нагрузки и дозировать её величину в соответствии с этими показателями.Раскрывать основные правила развития физических качеств и руководствоваться ими при планировании занятий физической подготовкой. Характеризовать признаки утомления во время занятий физической подготовкой, определять степень утомления и регулировать величину физической нагрузки в зависимости от проявления её признаков |  |
| 3. | Легкая атлетика | Лёгкая атлетика.Лёгкая атлетика как вид спорта, краткая историческая справка её становления и развития. Положительное влияние занятий лёгкой атлетикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств | Демонстрировать знания по истории лёгкой атлетики.Раскрывать роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности | 30 - комбинированные |  |  |
| Бег на длинные дистанции, характеристика технических особенностей его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения высокого старта. | Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции.Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.Описывать технику высокого старта.Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции. | 1.2 Фронтальный опрос в течении урока | Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции |
| Бег на короткие дистанции и технические особенности его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на короткие дистанции.Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения низкого старта (см. учебник для I - IVкласса).Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движенийОписывать технику бега на короткие дистанции, выделять ее отличительные признаки от техники бега на длинные | Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов.Описывать технику низкого старта.Выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции.Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений | Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции. |
|  | 1.3 Фронтальный опрос в течении урока |
|  |  | Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча с места.Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие координации и точности движений.Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие глазомера.Техника метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча на дальность | Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эта-лонной техники. Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность. |  | 1.4 Фронтальный опрос в течении урока | Техника метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. |
| Физические упражнения с набивным мячом для развития силы мышц рук и туловища, активно работающих npи метании малого мяча на дальность | Отбирать и выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища |  |  |  |
| 4. | Гимнастика  | Гимнастика с основами акробатики. Гимнастика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Акробатика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития'. Положительное влияние занятий гимнастикой и акробатикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств | Рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики.Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств | 21 - комбинированные | 2.1Фронтальный опрос в течении урока | Инструктаж техники безопасности на уроках гимнастики.Гимнастика общие сведения. |
| Техника выполнения кувырка вперёд в группировке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка вперёд.Техника выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка назад из упора присев.Техника выполнения кувырка назад в положение упор присев Физические упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад. | Описывать технику выполнения кувырка вперёд в группировке.Выполнять кувырок вперёд в группировке из упора присев.Совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд Описывать технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке.Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев. | 2.2Фронтальный опрос в течении урока | Описывать технику выполнения кувырка |
|  |  | Техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики.Физические упражнения для самостоятельного освоения техники двигательных действий ритмической гимнастики | Описывать технику двигательных действий ритмической гимнастики.Выполнять двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение |  |  |  |
| Техника передвижения ходьбой вперёд лицом и боком, поворотов, прыжков на низком гимнастическом бревне, запрыгивания на него и спрыгивания с него. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне. | Описывать технику передвижения на низком гимнастическом бревне и на наклонной гимнастической скамейке.Выполнять передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне. |  |
|  | 2.3 Фронтальный опрос в течении урока | Описывать упражнения на координацию |
| Техника передвижения ходьбой, прыжками, лёгким бегом и приставными шагами | Выполнять передвижения разными способами.Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их |  |
|  |  | Выполнение «вольных упражнений» по карточкам с музыкальным сопровождением | Уметь выполнять «восьмерки» под музыку. Описывать и читать пиктограммы |  | 2.4 | Описывать и читать пиктограммы |
| 5. | Игровая деятельность | Игровая деятельность как средство активного отдыха. Положительное влияние занятий спортивными играми на развитие психических процессов и физических качеств, укрепление здоровья | Раскрывать значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. Демонстрировать тактические взаимодействия в игре. | 21 - комбинированные | 3.1 | Инструктаж по технике безопасности по подвижным играм.Общие сведения о подвижных играх для детей на основе баскетбола, волейбола и общей направленности. |
| 6. | Подвижные игры на основе баскетбола | Баскетбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в волейбол | Демонстрировать знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры | 15 - комбинированные |  |  |
|  |  | Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди | Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) |  | 3.2 | Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди |
|  |  | Техника ведения баскетбольного мяча. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча (см. учебник для I-IV классов) | Описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) |  | 3.3 | Описывать технику ведения баскетбольного мяча |
|  |  | Техника броска мяча двумя руками от груди с места. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча двумя руками от груди с места | Описывать технику броска мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди |  | 3.4 | Описывать технику броска мяча двумя руками от груди |
| 7. | Подвижные игры на основе волейбола | Волейбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в волейбол | Демонстрировать знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры | 15- комбинированные |  |  |
|  | Техника прямой нижней подачи. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прямой нижней подачи | Описывать технику прямой нижней подачи, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки.Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры) |  |  |  |
| Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча снизу | Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.Демонстрировать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты) | 3.5 | Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками |
| Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками | Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. | 3.6 | Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками |
|  | Итого |  |  | 102 -комбинированные | 14 КЭС |  |

***2 класс***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Темы разделов | Содержание курса | Характеристика видов деятельности учащихся | Кол-во часов | КЭС-Код контролируемого содержания | КЭС - Содержание, проверяемого задания |
|  |  |  |  | В процессе уроков |  |  |
| 1. | Техника безопасного поведения на занятиях физической культурой и во время соревнований | Общие требования безопасности, требования безопасности перед началом занятий, требования безопасности во время занятий, требования безопасности в аварийных ситуациях, требования безопасности по окончании занятий. оказание первой медицинской помощи при травмах. | Знать: Требования инструкции по Т/Б (устный опрос)Уметь: оказывать первую медицинскую помощь при травмах.  | 1 – Вводный теоретический материал включён во все уроки | 1.1 Фронтальный опрос в течении урока | Инструктаж техники безопасности по легкой атлетике. |
| 2. | Основы знаний о физической культуре | Знания о физической культуре соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности. | Характеризовать основные причины возрождения Олимпийских игр.Характеризовать Пьера де Кубертена как французского учёного- просветителя, возродившего Олимпийские игры, и создателя Олимпийской хартии — закона олимпийского движения в миреНазывать основные цели Олимпийских игр и раскрывать их гуманистическую направленность.Объяснять смысл девиза, символики и ритуалов современных Олимпийских игр | комбинированные с физкультминутками и упражнениями. Выполнение ос­новных движений с различной ско­ростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на огра­ниченной площади опоры и с ограни­ченной пространственной ориентаци­ей. | 1.1Фронтальный опрос в течении урока | Общие сведения лёгкой атлетики. |
|  |  | Физическая подготовка. Что такое физическая подготовка и физическая подготовленность. | Раскрывать понятие «физическая подготовка». |  |  |  |
| Общность и различия понятий физическая подготовка и физическая подготовленность.Влияние физической подготовки на укрепление здоровья.Взаимосвязь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма. Положительное влияние целенаправленного развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости на укрепление здоровья, повышение адаптивных свойств организма. | Раскрывать понятие «физическая подготовленность».Раскрывать связь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма, повышения их функциональных возможностей с укреплением здоровья.Определять направленность развития силы на повышение функциональных возможностей систем организма, укрепление здоровья. |  |
| Основные правила развития физических качеств.Физическая нагрузка и её основные показатели (интенсивность и объём).Основные правила развития физических качеств в системе тренировочных занятий:Признаки утомления организма во время физической подготовки | Характеризовать основные показатели физической нагрузки и дозировать её величину в соответствии с этими показателями.Раскрывать основные правила развития физических качеств и руководствоваться ими при планировании занятий физической подготовкой. Характеризовать признаки утомления во время занятий физической подготовкой, определять степень утомления и регулировать величину физической нагрузки в зависимости от проявления её признаков |  |
| 3. | Легкая атлетика | Лёгкая атлетика.Лёгкая атлетика как вид спорта, краткая историческая справка её становления и развития. Положительное влияние занятий лёгкой атлетикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств | Демонстрировать знания по истории лёгкой атлетики.Раскрывать роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности | 30 - комбинированные |  |  |
| Бег на длинные дистанции, характеристика технических особенностей его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения высокого старта. | Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции.Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.Описывать технику высокого старта.Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции. | 1.2 Фронтальный опрос в течении урока | Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции |
| Бег на короткие дистанции и технические особенности его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на короткие дистанции.Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения низкого старта (см. учебник для I - IVкласса).Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движенийОписывать технику бега на короткие дистанции, выделять ее отличительные признаки от техники бега на длинные | Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов.Описывать технику низкого старта.Выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции.Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений |  |
|  | 1.3Фронтальный опрос в течении урока | Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции. |
|  |  | Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча с места.Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие координации и точности движений.Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие глазомера.Техника метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча на дальность | Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эта-лонной техники. Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность. |  | 1.4 Фронтальный опрос в течении урока | Техника метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. |
| Физические упражнения с набивным мячом для развития силы мышц рук и туловища, активно работающих npи метании малого мяча на дальность | Отбирать и выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища |  |  |  |
| 4. | Гимнастика  | Гимнастика с основами акробатики. Гимнастика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Акробатика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития'. Положительное влияние занятий гимнастикой и акробатикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств | Рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики.Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств | 21 - комбинированные | 2.1Фронтальный опрос в течении урока | Инструктаж техники безопасности на уроках гимнастики.Гимнастика общие сведения. |
| Техника выполнения кувырка вперёд в группировке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка вперёд .Техника выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка назад из упора присев.Техника выполнения кувырка назад в положение упор присев Физические упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад. | Описывать технику выполнения кувырка вперёд в группировке.Выполнять кувырок вперёд в группировке из упора присев.Совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд Описывать технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке.Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев. |  | 2.2Фронтальный опрос в течении урока | Описывать технику выполнения кувырка |
|  |  | Техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики.Физические упражнения для самостоятельного освоения техники двигательных действий ритмической гимнастики | Описывать технику двигательных действий ритмической гимнастики.Выполнять двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение |  |  |  |
| Техника передвижения ходьбой вперёд лицом и боком, поворотов, прыжков на низком гимнастическом бревне, запрыгивания на него и спрыгивания с него. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне. | Описывать технику передвижения на низком гимнастическом бревне и на наклонной гимнастической скамейке.Выполнять передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне. |  |
|  | 2.3 Фронтальный опрос в течении урока | Описывать упражнения на координацию |
| Техника передвижения ходьбой, прыжками, лёгким бегом и приставными шагами | Выполнять передвижения разными способами.Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их |  |
|  |  | Выполнение «вольных упражнений» по карточкам с музыкальным сопровождением | Уметь выполнять «восьмерки» под музыку. Описывать и читать пиктограммы |  | 2.4 | Описывать и читать пиктограммы |
| 5. | Игровая деятельность | Игровая деятельность как средство активного отдыха. Положительное влияние занятий спортивными играми на развитие психических процессов и физических качеств, укрепление здоровья | Раскрывать значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. Демонстрировать тактические взаимодействия в игре. | 24 - комбинированные | 3.1 | Инструктаж по технике безопасности по подвижным играм.Общие сведения о подвижных играх для детей на основе баскетбола, волейбола и общей направленности. |
| 6. | Подвижные игры на основе баскетбола | Баскетбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в волейбол | Демонстрировать знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры | 15 - комбинированные |  |  |
|  |  | Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди | Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) |  | 3.2 | Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди |
|  |  | Техника ведения баскетбольного мяча. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча (см. учебник для I-IV классов) | Описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) |  | 3.3 | Описывать технику ведения баскетбольного мяча |
|  |  | Техника броска мяча двумя руками от груди с места. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча двумя руками от груди с места | Описывать технику броска мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди |  | 3.4 | Описывать технику броска мяча двумя руками от груди |
| 7. | Подвижные игры на основе волейбола | Волейбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в волейбол | Демонстрировать знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры | 15- комбинированные |  |  |
| Техника прямой нижней подачи. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прямой нижней подачи | Описывать технику прямой нижней подачи, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки.Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры) |  |
|  |  |  |
| Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча снизу | Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.Демонстрировать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты) |  | 3.5 | Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками |
| Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками | Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. |  | 3.6 | Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками |
|  | Итого |  |  | 102 -комбинированные | 14КЭС |  |

***3 класс***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Темы разделов | Содержание курса | Характеристика видов деятельности учащихся | Кол-во часов | КЭС-Код контролируемого содержания | КЭС - Содержание, проверяемого задания |
|  |  |  |  | В процессе урока |  |  |
| 1. | Техника безопасного поведения на занятиях физической культурой и во время соревнований | Общие требования безопасности, требования безопасности перед началом занятий, требования безопасности во время занятий, требования безопасности в аварийных ситуациях, требования безопасности по окончании занятий. оказание первой медицинской помощи при травмах. | Знать: Требования инструкции по Т/Б (устный опрос)Уметь: оказывать первую медицинскую помощь при травмах.  | 1 – Вводный теоретический материал включён во все уроки | 1.1 Фронтальный опрос в течении урока | Инструктаж техники безопасности по легкой атлетике. |
| 2. | Основы знаний о физической культуре | Знания о физической культуре соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности. | Характеризовать основные причины возрождения Олимпийских игр.Характеризовать Пьера де Кубертена как французского учёного- просветителя, возродившего Олимпийские игры, и создателя Олимпийской хартии — закона олимпийского движения в миреНазывать основные цели Олимпийских игр и раскрывать их гуманистическую направленность.Объяснять смысл девиза, символики и ритуалов современных Олимпийских игр | комбинированные с физкультминутками и упражнениями. Выполнение ос­новных движений с различной ско­ростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на огра­ниченной площади опоры и с ограни­ченной пространственной ориентаци­ей. | 1.1Фронтальный опрос в течении урока | Общие сведения лёгкой атлетики. |
|  |  | Физическая подготовка. Что такое физическая подготовка и физическая подготовленность. | Раскрывать понятие «физическая подготовка». |  |  |  |
| Общность и различия понятий физическая подготовка и физическая подготовленность.Влияние физической подготовки на укрепление здоровья.Взаимосвязь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма. Положительное влияние целенаправленного развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости на укрепление здоровья, повышение адаптивных свойств организма. | Раскрывать понятие «физическая подготовленность».Раскрывать связь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма, повышения их функциональных возможностей с укреплением здоровья.Определять направленность развития силы на повышение функциональных возможностей систем организма, укрепление здоровья. |  |
| Основные правила развития физических качеств.Физическая нагрузка и её основные показатели (интенсивность и объём).Основные правила развития физических качеств в системе тренировочных занятий:Признаки утомления организма во время физической подготовки | Характеризовать основные показатели физической нагрузки и дозировать её величину в соответствии с этими показателями.Раскрывать основные правила развития физических качеств и руководствоваться ими при планировании занятий физической подготовкой. Характеризовать признаки утомления во время занятий физической подготовкой, определять степень утомления и регулировать величину физической нагрузки в зависимости от проявления её признаков |  | 1.2 | Описывать физические качества |
| 3. | Легкая атлетика | Лёгкая атлетика.Лёгкая атлетика как вид спорта, краткая историческая справка её становления и развития. Положительное влияние занятий лёгкой атлетикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств | Демонстрировать знания по истории лёгкой атлетики.Раскрывать роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности | 30 - комбинированные |  |  |
| Бег на длинные дистанции, характеристика технических особенностей его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения высокого старта. | Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции.Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.Описывать технику высокого старта.Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции. |  | 1.2 Фронтальный опрос в течении урока | Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции |
| Бег на короткие дистанции и технические особенности его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на короткие дистанции.Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения низкого старта (см. учебник для I - IVкласса).Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движенийОписывать технику бега на короткие дистанции, выделять ее отличительные признаки от техники бега на длинные | Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов.Описывать технику низкого старта.Выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции.Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений |  | 1.3 | Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции. |
|  |  | Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча с места.Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие координации и точности движений.Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие глазомера.Техника метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча на дальность | Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эта-лонной техники. Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность. |
|  | 1.4 Фронтальный опрос в течении урока | Техника метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. |
| Физические упражнения с набивным мячом для развития силы мышц рук и туловища, активно работающих npи метании малого мяча на дальность | Отбирать и выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища |  |  |  |
| 4. | Гимнастика  | Гимнастика с основами акробатики. Гимнастика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Акробатика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития'. Положительное влияние занятий гимнастикой и акробатикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств | Рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики.Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств | 21 - комбинированные | 2.1Фронтальный опрос в течении урока | Инструктаж техники безопасности на уроках гимнастики.Гимнастика общие сведения. |
| Техника выполнения кувырка вперёд в группировке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка вперёд .Техника выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка назад из упора присев.Техника выполнения кувырка назад в положение упор присев Физические упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад. | Описывать технику выполнения кувырка вперёд в группировке.Выполнять кувырок вперёд в группировке из упора присев.Совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд Описывать технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке.Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев. |  | 2.1Фронтальный опрос в течении урока | Инструктаж техники безопасности на уроках гимнастики.Гимнастика общие сведения. |
|  |  | Техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики.Физические упражнения для самостоятельного освоения техники двигательных действий ритмической гимнастики | Описывать технику двигательных действий ритмической гимнастики.Выполнять двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение |  |  |  |
| Техника передвижения ходьбой вперёд лицом и боком, поворотов, прыжков на низком гимнастическом бревне, запрыгивания на него и спрыгивания с него. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне. | Описывать технику передвижения на низком гимнастическом бревне и на наклонной гимнастической скамейке.Выполнять передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне. |  | 2.3 Фронтальный опрос в течении урока | Описывать упражнения на координацию |
| Техника передвижения ходьбой, прыжками, лёгким бегом и приставными шагами | Выполнять передвижения разными способами.Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их |  |
|  |  | Выполнение «вольных упражнений» по карточкам с музыкальным сопровождением | Уметь выполнять «восьмерки» под музыку. Описывать и читать пиктограммы |  | 2.4 | Описывать и читать пиктограммы |
| 5. | Игровая деятельность | Игровая деятельность как средство активного отдыха. Положительное влияние занятий спортивными играми на развитие психических процессов и физических качеств, укрепление здоровья | Раскрывать значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. Демонстрировать тактические взаимодействия в игре. | 24 - комбинированные | 3.1 | Инструктаж по технике безопасности по подвижным играм.Общие сведения о подвижных играх для детей на основе баскетбола, волейбола и общей направленности. |
| 6. | Подвижные игры на основе баскетбола | Баскетбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в волейбол | Демонстрировать знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры | 15 - комбинированные |  |  |
|  |  | Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди | Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) |  | 3.2 | Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди |
|  |  | Техника ведения баскетбольного мяча. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча (см. учебник для I-IV классов) | Описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) |  | 3.3 | Описывать технику ведения баскетбольного мяча |
|  |  | Техника броска мяча двумя руками от груди с места. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча двумя руками от груди с места | Описывать технику броска мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди |  | 3.4 | Описывать технику броска мяча двумя руками от груди |
| 7. | Подвижные игры на основе волейбола | Волейбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в волейбол | Демонстрировать знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры | 15- комбинированные |  |  |
| Техника прямой нижней подачи. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прямой нижней подачи | Описывать технику прямой нижней подачи, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки.Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры) |  |
| Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча снизу | Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.Демонстрировать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты) |  |
|  | 3.5 | Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками |
| Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками | Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. |  | 3.6 | Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками |
|  | Итого |  |  | 105 -комбинированные | 14КЭС |  |

***4 класс***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Темы разделов | Содержание курса | Характеристика видов деятельности учащихся | Кол-во часов | КЭС-Код контролируемого содержания | КЭС - Содержание, проверяемого задания |
|  |  |  |  | В процессе урока |  |  |
| 1. | Техника безопасного поведения на занятиях физической культурой и во время соревнований | Общие требования безопасности, требования безопасности перед началом занятий, требования безопасности во время занятий, требования безопасности в аварийных ситуациях, требования безопасности по окончании занятий. оказание первой медицинской помощи при травмах. | Знать: Требования инструкции по Т/Б (устный опрос)Уметь: оказывать первую медицинскую помощь при травмах.  | 1 – Вводный теоретический материал включён во все уроки | 1.1 Фронтальный опрос в течении урока | Инструктаж техники безопасности по легкой атлетике. |
| 2. | Основы знаний о физической культуре | Знания о физической культуре соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности. | Характеризовать основные причины возрождения Олимпийских игр.Характеризовать Пьера де Кубертена как французского учёного- просветителя, возродившего Олимпийские игры, и создателя Олимпийской хартии — закона олимпийского движения в миреНазывать основные цели Олимпийских игр и раскрывать их гуманистическую направленность.Объяснять смысл девиза, символики и ритуалов современных Олимпийских игр | комбинированные с физкультминутками и упражнениями. Выполнение ос­новных движений с различной ско­ростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на огра­ниченной площади опоры и с ограни­ченной пространственной ориентаци­ей. | 1.1Фронтальный опрос в течении урока | Общие сведения лёгкой атлетики. Основы ЗОЖ |
|  |  | Физическая подготовка. Что такое физическая подготовка и физическая подготовленность. | Раскрывать понятие «физическая подготовка». |  | 1.2 | Раскрывать понятие «физическая подготовка». |
| Общность и различия понятий физическая подготовка и физическая подготовленность.Влияние физической подготовки на укрепление здоровья.Взаимосвязь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма. Положительное влияние целенаправленного развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости на укрепление здоровья, повышение адаптивных свойств организма. | Раскрывать понятие «физическая подготовленность».Раскрывать связь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма, повышения их функциональных возможностей с укреплением здоровья.Определять направленность развития силы на повышение функциональных возможностей систем организма, укрепление здоровья. |  | 1.2 | Раскрывать понятие «физическая подготовленность».Раскрывать связь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма, повышения их функциональных возможностей с укреплением здоровья. |
| Основные правила развития физических качеств.Физическая нагрузка и её основные показатели (интенсивность и объём).Основные правила развития физических качеств в системе тренировочных занятий:Признаки утомления организма во время физической подготовки | Характеризовать  |  | 1.3 | Знать и описывать физические качества. Характеризовать основные показатели физической нагрузки (ЧСС) |
| основные показатели физической нагрузки и дозировать её величину в соответствии с этими показателями.Раскрывать основные правила развития физических качеств и руководствоваться ими при планировании занятий физической подготовкой. Характеризовать признаки утомления во время занятий физической подготовкой, определять степень утомления и регулировать величину физической нагрузки в зависимости от проявления её признаков |
| 3. | Легкая атлетика | Лёгкая атлетика.Лёгкая атлетика как вид спорта, краткая историческая справка её становления и развития. Положительное влияние занятий лёгкой атлетикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств | Демонстрировать знания по истории лёгкой атлетики.Раскрывать роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности | 30 - комбинированные | 1.4 | История легкой атлетики |
| Бег на длинные дистанции, характеристика технических особенностей его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения высокого старта. | Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции.Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.Описывать технику высокого старта.Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции. |  | 1.5 Фронтальный опрос в течении урока | Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции |
| Бег на короткие дистанции и технические особенности его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на короткие дистанции.Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения низкого старта (см. учебник для I - IVкласса).Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движенийОписывать технику бега на короткие дистанции, выделять ее отличительные признаки от техники бега на длинные | Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов.Описывать технику низкого старта.Выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции.Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений | Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции. |
|  | 1.6Фронтальный опрос в течении урока |
|  |  | Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча с места.Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие координации и точности движений.Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие глазомера.Техника метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча на дальность | Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эта-лонной техники. Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность. |  | 1.7 Фронтальный опрос в течении урока | Техника метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. |
| Физические упражнения с набивным мячом для развития силы мышц рук и туловища, активно работающих npи метании малого мяча на дальность | Отбирать и выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища |  |  |  |
| 4. | Гимнастика  | Гимнастика с основами акробатики. Гимнастика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Акробатика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития'. Положительное влияние занятий гимнастикой и акробатикой на укрепление здоровья и развитие физических качествТехника выполнения кувырка вперёд в группировке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка вперёд .Техника выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка назад из упора присев.Техника выполнения кувырка назад в положение упор присев Физические упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад. | Рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики.Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качествОписывать технику выполнения кувырка вперёд в группировке.Выполнять кувырок вперёд в группировке из упора присев.Совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд Описывать технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке.Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев. | 21 - комбинированные | 2.1Фронтальный опрос в течении урока | Инструктаж техники безопасности на уроках гимнастики.Гимнастика общие сведения. |
| 2.2Фронтальный опрос в течении урока | Описывать технику выполнения кувырка вперед, назад |
|  |  | Техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики.Физические упражнения для самостоятельного освоения техники двигательных действий ритмической гимнастики | Описывать технику двигательных действий ритмической гимнастики.Выполнять двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение |  |  |  |
| Техника передвижения ходьбой вперёд лицом и боком, поворотов, прыжков на низком гимнастическом бревне, запрыгивания на него и спрыгивания с него. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне. | Описывать технику передвижения на низком гимнастическом бревне и на наклонной гимнастической скамейке.Выполнять передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне. |  |
| Техника передвижения ходьбой, прыжками, лёгким бегом и приставными шагами. | Выполнять передвижения разными способами.Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их |  |
|  |  | Выполнение «вольных упражнений» по карточкам с музыкальным сопровождением | Уметь выполнять «восьмерки» под музыку. Описывать и читать пиктограммы |  | 2.3 | Описывать и читать пиктограммы |
| 5. | Подвижные игры на основе волейбола (Шарбол) | Шарбол как спортивная игра, подводящая к пионерболу, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в Шарбол. | Демонстрировать знания по истории становления и развития пионербола, как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры | 12 - комбинированные | 3.1 | Инструктаж по технике безопасности по подвижным играм.Общие сведения о подвижных играх для детей на основе баскетбола, волейбола и общей направленности. |
| Техника прямой нижней подачи. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прямой нижней подачи | Описывать технику прямой нижней подачи, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки.Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры) |  |
| Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками | Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. |  | 3.2 | Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками |
| 6. | Игровая деятельность (игры общей направленности) | Игровая деятельность как средство активного отдыха. Положительное влияние занятий спортивными играми на развитие психических процессов и физических качеств, укрепление здоровья | Раскрывать значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. Демонстрировать тактические взаимодействия в игре. | 9 - комбинированные | 3.3 | Описывать правила подвижных игр. Правила судейства. |
| 7. | Подвижные игры на основе баскетбола | Баскетбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в волейбол | Демонстрировать знания по истории становления и развития баскетбола, как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры | 15 - комбинированные |  |  |
|  |  | Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди | Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) |  | 3.4 | Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди |
|  |  | Техника ведения баскетбольного мяча. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча (см. учебник для I-IV классов) | Описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) |  | 3.5 | Описывать технику ведения баскетбольного мяча |
|  |  | Техника броска мяча двумя руками от груди с места. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча двумя руками от груди с места | Описывать технику броска мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди |  | 3.6 | Описывать технику броска мяча двумя руками от груди |
| 8. | Пионербол | Пионербол, как спортивная игра, подводящая к волейболу краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в волейбол | Демонстрировать знания по истории становления и развития пионербола, как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры | 19- комбинированные | 4.1 | Инструктаж по технике безопасности при проведении игры «Пионербол» |
| Техника прямой нижней подачи. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прямой нижней подачи | Описывать технику прямой нижней подачи, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки.Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры) |  | 4.2 | Описывать технику прямой нижней подачи |
| Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча снизу | Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.Демонстрировать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты) | 4.3 | Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками |
| Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками | Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. |  |
|  | 4.4 | Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками |
|  | Итого |  |  | 105 -комбинированные | 20КЭС |  |

**Виды самостоятельной работы учащихся.**

Выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость ) показанных и изученных на уроках ф/к. Основы теоретических знаний по физической культуре.

*Организация самостоятельных занятий физической культурой*.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведе­ния самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физиче­ской подготовкой, выделение основных частей занятия, определения их задач и направленности содержания.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной под­готовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической под­готовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры, характери­стика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительны­ми бегом и ходьбой.

**Критерием оценки уровня физической подготовленности учащихся** в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности» . Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого ученика количественные показатели и оценивает учащихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

**Критерием оценки уровня развития двигательных способностей** также является достигнутая функциональная готовность учащихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года. Для этого с помощью представленных в программе тестов учитель выявляет уровень развития учащихся в начале учебного года, а затем сравнивает их с полученными результатами в конце года и в зависимости от того, насколько улучшились результаты, оценивает учащихся. Можно устраивать и промежуточные проверки, чтобы своевременно внести соответствующие коррективы.

**МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование объектов и средств материально- технического оснащения | Необходимое количество | Примечания |
| 1 | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** |
|  | Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образованияПримерные программы основного общего образования. Физическая культура | Д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
|  | Физическая культура.Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Лях.1—4 классы | Д |  |
|  | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» | Г | Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек |
|  | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д | В составе библиотечного фонда |
|  | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| 2 | **Демонстрационные печатные пособия** |
|  | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | Д |  |
|  | Плакаты методические | Д |  |
| 3 | **Экранно-звуковые пособия** |
|  | Презентации по разделам программы | Д |  |
| 4 | **Технические средства обучения** |
|  | Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок | Д | Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP |
|  | Радиомикрофон | Д |  |
|  | Мультимедийныйкомпьютер | Д | Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт-дисков, аудио-видео входы/вы - ходы, возможность выхода в Интернет. Оснащён акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных) |
|  | МФУ (многофункциональное устройство) | Д |  |
|  | Цифровая видеокамера | Д | Могут входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения |
|  | Цифровая фотокамера |  |
|  | Экран на штативе | Д | Минимальные размеры 1,25x1,25 |
|  | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** |
|  | ГИМНАСТИКА |
|  | Бревно гимнастическое напольное | Г |  |
|  | Перекладина гимнастическая | Г |  |
|  | Скамейка гимнастическая | Г |  |
|  | Скамья атлетическая наклонная | Г |  |
|  | Коврик гимнастический | К |  |
|  | Станок хореографический | Г |  |
|  | Маты гимнастические | Г |  |
|  | Мяч набивной ( 1 кг, 2 кг, 3 кг) | Г |  |
|  | Мяч малый (теннисный) | К |  |
|  | Скакалка гимнастическая | К |  |
|  | Палка гимнастическая | К |  |
|  | Легкая атлетика |
|  | Рулетка измерительная (10м, 50м) | Д |  |
|  | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | Г |  |
|  | Номера нагрудные | Г |  |
|  | Спортивные игры |
|  | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и с сеткой | Г |  |
|  | Мячи баскетбольные | Г |  |
|  | Жилетки игровые с номерами | Г |  |
|  | Стойки волейбольные универсальные | Д |  |
|  | Сетка волейбольная | Д |  |
|  | Мячи волейбольные | Г |  |
|  | Табло перекидное | Д |  |
|  | Ворота для мини- футбола | Д |  |
|  | Сетка для мини- футбола | Д |  |
|  | Мячи футбольные | Г |  |
|  | Компрессор для накачивания мячей | Д |  |
|  | Средства доврачебной помощи |
|  | Аптечка медицинская | Д |  |
|  | Спортивные залы (кабинеты) |
|  | Спортивный зал игровой |  | С раздевалками для мальчиков и девочек (гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек |
| Спортивный зал гимнастический |
|  | Зоны рекреации |  | Для проведения динамических пауз (перемен) |
|  | Кабинет учителя |  | Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
|  | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
|  | Пришкольный стадион (площадка) |
|  | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д |  |
|  | Площадка игровая баскетбольная | Д |  |
|  | Площадка игровая волейбольная | Д |  |
|  | Гимнастический городок | Д |  |
|  | Полоса препятствий | Д |  |

**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).

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговорённых случаев);

К — комплект (из расчёта на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

**Список литературы**

1. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 1-4 классы.-5-е изд.-М.:Просвящение, 2012.-61с.
2. Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания Ф48 учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича / авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И. Курьерова.-Изд.2-е-Волгоград: Учитель,2012.-171с.
3. Рабочие программы Предметная линия учебников А.П. Матвеева 1-4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений.-М.: Просвящение, 2012.
4. Физическая культура в школе. Учебно-методический журнал. – М.: «Школа-Пресс», 2000-2010.
5. Спорт в школе. Методическая газета для учителей физической культуры. - М.: «Медиа-Пресс», 2004-2011.
6. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.
7. Минскин Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2001.
8. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник/ Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов и др. – М.: «Академия», 2002.
9. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005.
10. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. Пособие для тренера. – М.: Физкультура и спорт, 2011.
11. Виера, Барбара Л. Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ. / Барбара Л.Виера, Бонни Джил Фергюсон. – М.: АСТ: Астрель, 2006.
12. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.
13. Барышева Н.В., Манияров В.М., Неклюдова М.Г. Основы физической культуры школьника: Учеб. пособие для учителей физической культуры. – Самара: 2005.
14. Ференц Мезэ. Шестьдесят лет Олимпийских игр: пер. с нем. Мирского Л.М. – М.: Физкультура и спорт, 1959.
15. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – М.: Физкультура и спорт, 2009.
16. Калланетик. Система статических и растягивающих упражнений.