

**Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
1-4 классы**

ПОЯСНИТЕЛЬНА ЗАПИСКА

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т.п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия; туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее — ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развивать.

Программа обеспечивает «сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных)».

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

Согласно своему назначению примерная рабочая программа является ориентиром для составления рабочих программ образовательных учреждений: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся в рамках учебного предмета «Физическая культура»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

В программе нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечении внесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья); условия Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, научные и методологические подходы к изучению физической культуры в начальной школе.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:

- а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;
- б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащихся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие

подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» состоит из следующих компонентов:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности. Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности. Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности. Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации. Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности. Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности. Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности. Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и

длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умений и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
- преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;
- возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
- государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;
- овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
- формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;
- умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;
- умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет 405 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 102 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 класс

Знания о физической культуре (на уроках в течение года)

- 1.1. Организационно-методические указания.
- 1.2. Возникновение физической культуры и спорта.
- 1.3. Олимпийские игры.
- 1.4. Что такое физическая культура?
- 1.5. Темп и ритм.
- 1.6. Личная гигиена человека.

2. Гимнастика с элементами акробатики (18 ч.)

- 2.1. Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- 2.2. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
- 2.3. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.
- 2.4. Тестирование виса на время.
- 2.5. Стихотворное сопровождение на уроках.
- 2.6. Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений.
- 2.7. Перекаты.
- 2.8. Разновидности перекатов.
- 2.9. Техника выполнения кувырка вперед.
- 2.10. Кувырок вперед.
- 2.11. Стойка на лопатках, «мост».
- 2.12. Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование.
- 2.13. Стойка на голове.
- 2.14. Лазанье по гимнастической стенке.
- 2.15. Перелезание на гимнастической стенке.
- 2.16. Висы на перекладине.
- 2.17. Круговая тренировка.
- 2.18. Прыжки со скакалкой.
- 2.19. Прыжки в скакалку.
- 2.20. Круговая тренировка.
- 2.21. Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах.
- 2.22. Вис прогнувшись на гимнастических кольцах.
- 2.23. Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах.
- 2.24. Вращение обруча.
- 2.25. Обруч - учимся им управлять.
- 2.26. - 2.27. Круговая тренировка.
- 2.28. Лазанье по канату.
- 2.29. Прохождение полосы препятствий.
- 2.30. Прохождение усложненной полосы препятствий.
- 2.31. Тестирование виса на время.
- 2.32. Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- 2.33. Тестирование подтягивания на низкой перекладине.
- 2.34. Тестирование подъема туловища за 30 с.

3. Легкая атлетика (21 ч.)

- 3.1. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- 3.2. Техника челночного бега.
- 3.3. Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
- 3.4. Тестирование метания мешочка на дальность.
- 3.5. Тестирование метания малого мяча на точность.
- 3.6. Тестирование прыжка в длину с места.
- 3.7. Техника прыжка в высоту с прямого разбега.
- 3.8. Прыжок в высоту с прямого разбега.
- 3.9. Прыжок в высоту спиной вперед.
- 3.10. Прыжки в высоту.
- 3.11. Бросок набивного мяча от груди.
- 3.12. Бросок набивного мяча снизу.
- 3.13. Тестирование прыжка в длину с места.
- 3.14. Техника метания на точность.
- 3.15. Тестирование метания малого мяча на точность.
- 3.16. Беговые упражнения.
- 3.17. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- 3.18. Тестирование челночного бега 3x10 м.
- 3.19. Тестирование метания мешочка на дальность.

4. Лыжная подготовка (18 ч.)

- 4.1. Организационно-методические требования на уроках посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок.
- 4.2. Скользящий шаг на лыжах без палок.
- 4.3. Повороты переступанием на лыжах без палок.
- 4.4. Ступающий шаг на лыжах с палками.
- 4.5. Скользящий шаг на лыжах.
- 4.6. Поворот переступанием на лыжах с палками.
- 4.7. Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.
- 4.8. Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.
- 4.9. Прохождение дистанции 1 км на лыжах.

- 4.10. Скользящий шаг на лыжах «змейкой».
- 4.11. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.
- 4.12. Контрольный урок по лыжной подготовке.

5. Подвижные игры (42 ч.)

- 5.1. Русская народная подвижная игра «Горелки».
- 5.2. Подвижная игра «Мышеловка».
- 5.3. Ловля и броски мяча в парах.
- 5.4. Подвижная игра «Осада города».
- 5.5. Индивидуальная работа с мячом.
- 5.6. Школа укрощения мяча.
- 5.7. Подвижная игра «Ночная охота»
- 5.8. Глаза закрывай - упражнение начинай.
- 5.9. Подвижные игры.
- 5.10. Подвижная игра «Белочка - защитница».
- 5.11. - 5.12. Броски и ловля мяча в парах.
- 5.13. Ведение мяча.
- 5.14. Ведение мяча в движении.
- 5.15. Эстафеты с мячом.
- 5.16. Подвижные игры с мячом.
- 5.17. Подвижные игры.
- 5.18. Броски мяча через волейбольную сетку.
- 5.19. Точность бросков мяча через волейбольную сетку.
- 5.20. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».
- 5.21. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.
- 5.22. Подвижная игра «Точно в цель».
- 5.23. Подвижные игры для зала.
- 5.24. Командная подвижная игра «Хвостики».
- 5.25. Русская народная подвижная игра «Горелки».
- 5.26. Командные подвижные игры.
- 5.27. Подвижные игры с мячом.
- 5.28. Подвижные игры.

2 класс

1. Знания и о физической культуре (на уроках в течение года)

- 1.1. Организационно-методические указания.
- 1.2. Физические качества.
- 1.3. Режим дня.
- 1.4. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.

2. Гимнастика с элементами акробатики (18 ч.)

- 2.1 Упражнения на координацию движений.
- 2.2 Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
Тестирование подтягиваний на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.
- 2.3 Тестирование виса на время.
- 2.4 Кувырок вперед.
Кувырок вперед с трех шагов.
- 2.5 Кувырок вперед с разбега.
- 2.6 Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.
- 2.7 Стойка на лопатках, «мост».
- 2.8 Круговая тренировка.
- 2.9 Стойка на голове.
- 2.10 Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.
- 2.11 Различные виды перелезаний.
- 2.12 Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.
- 2.13 Круговая тренировка.
- 2.14 Прыжки в скакалку.
- 2.15 Прыжки в скакалку в движении.
- 2.16 Круговая тренировка.
- 2.17 Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах.
- 2.18 Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах .
- 2.19 Комбинация на гимнастических кольцах
- 2.20 Вращение обруча.
- 2.21 Варианты вращения обруча.
- 2.22 Лазанье по канату и круговая тренировка.
- 2.23 Тестирование виса на время.
- 2.24. Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- 2.25. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.

2.26. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

3 Легкая атлетика (21 ч.)

- 3.5 Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- 3.6 Техника челночного бега.
- 3.7 Тестирование челночного бега 3x10 м.
- 3.8 Техника метания мешочка на дальность.
- 3.9 Тестирование метания мешочка на точность.
- 3.10 Техника прыжка в длину с разбега.
- 3.11 Прыжок в длину с разбега.
- 3.12 Прыжок в длину с разбега на результат.
- 3.13 Тестирование метания малого мяча на точность..
- 3.14 Тестирование прыжка в длину с места.
- 3.15 Преодоление полосы препятствий.
- 3.16 Усложненная полоса препятствий.
- 3.17 Прыжок в высоту с прямого разбега.
- 3.18 Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.
- 3.19 Прыжок в высоту спиной вперед.
- 3.20 Контрольный урок по прыжкам в высоту.
- 3.21 Знакомство с мячами - хопами.
- 3.22 Прыжки на мячах - хобах.
- 3.23 Броски набивного мяча от груди и способом «снизу».
- 3.24 Бросок набивного мяча из-за головы на дальность.
- 3.25 Тестирование прыжка в длину с места.
- 3.26 Техника метания на точность (разные предметы).
- 3.27 Тестирование метания малого мяча на точность.
- 3.28 Беговые упражнения.
- 3.29 Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- 3.30 Тестирование челночного бега 3x10 м.
- 3.31 Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.

4. Бег на 1000 м. Лыжная подготовка (21 ч.)

- 4.5 Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.
- 4.6 Повороты переступанием на лыжах без палок.
- 4.7 Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.
- 4.8 Торможение падением на лыжах с палками.
- 4.9 Прохождение дистанции 1 км на лыжах.
- 4.10 Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.
- 4.11 Подъем «полуёлочкой» и спуск под уклон на лыжах.
- 4.12 Подъем на склон «елочкой».
- 4.13 Передвижение на лыжах змейкой.
- 4.14 Подвижная игра на лыжах «Накаты».
- 4.15 Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.
- 4.16 Контрольный урок по лыжной подготовке.

5. Подвижные игры (42 ч.)

- 2.27. Подвижные игры.
- 2.28. Подвижная игра «Кот и мыши».
- 2.29. Ловля и броски малого мяча в парах.
- 2.30. Подвижная игра «Осада города».
- 2.31. Броски и ловля мяча в парах.
- 2.32. Ведение мяча.
- 5.7. Упражнения с мячом.
- 5.8. Подвижные игры .
- 5.9. Подвижная игра «Белочка - защитница».
- 5.10. Броски и ловля мяча в парах .
- 5.11. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».
- 5.12. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».
- 5.13. Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.
- 5.14. Эстафеты с мячом
- 5.15. Упражнения и подвижные игры с мячом.
- 5.16. Круговая тренировка.
- 5.17. Подвижные игры.
- 5.18. Броски мяча через волейбольную сетку.
- 5.19. Броски мяча через волейбольную сетку на точность.
- 5.20. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.

6. Шахматы (20 ч.)

6.1. Обучение правилам техники безопасности (ТБ) во время занятий, соревнования и в спортивном зале.
Шахматы - мои друзья.

6.2. Шахматная доска.

6.3. Горизонталь. Диагональ. Вертикаль

6.4. Волшебная шахматная доска

6.5. Ладья. Слон. Ферзь. Конь.

6.6. Пешка. Король.

6.7. Шахматные фигуры и начальная позиция. Ценность фигур.

6.8. Шахматная нотация.

6.9. Шах и защита от шаха.

6.10. Мат. Пат, ничья.

6.11. Рокировка.

6.12. Взятие на проходе.

6.13. Превращение пешки.

6.14. Мат двумя ладьями одинокому королю.

6.15. Мат ферзём и ладьями одинокому королю

6.16. Мат ферзём и королём одинокому королю.

6.17. Как начинать партию: дебют. Тактические приёмы.

6.18. Ошибочные ходы в начале партии.

6.19. Правила поведения соперников во время игры.

6.20. Три стадии шахматной партии.

3 класс

1. Знания о физической культуре (на уроках в течение года)

1.1. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.

1.2. Пас и его значение для спортивных игр с мячом.

1.3. Закаливание.

1.4. Волейбол как вид спорта.

Учащиеся научатся:

- Выполнять организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Выполнять строевые упражнения;
- Проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Выполнять существующие варианты паса мяча ногой;
- Соблюдать правила спортивной игры «Футбол»;
- Различать особенности игры волейбол, футбол;
- Выполнять футбольные 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.

2. Гимнастика с элементами акробатики (18 ч.)

2.1. Тестирование наклона вперед из положения стоя.

2.2. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

2.3. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.

2.4. Тестирование виса на время .

2.5. Кувырок вперед.

2.6. Кувырок вперед с разбега и через препятствие.

2.7. Варианты выполнения кувырка вперед.

2.8. Кувырок назад.

2.9. Кувырки.

2.10. Круговая тренировка.

2.11. Стойка на голове.

2.12. Стойка на руках.

2.13. Круговая тренировка.

2.14. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.

2.15. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.

2.16. Прыжки в скакалку.

2.17. Прыжки в скакалку в тройках.

2.18. Лазанье по канату в три приема.

Учащиеся научатся:

- Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, гибкости и координации;

- Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
 - Выполнять строевые упражнения;
 - Выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом;
 - Выполнять разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки;
 - Выполнять упражнения на внимание и равновесие;
 - Выполнять наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты, отжимания, подъем туловища из положения лежа;
 - Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
 - Выполнять перекаты, кувырок вперед, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;
 - Проходить станции круговой тренировки;
 - Лазать по гимнастической стенке;
 - Лазать по канату в три приема;
 - Выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках;
 - Прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку;
 - Прыгать в скакалку в тройках;
 - Выполнять вращение обруча.
- Учащиеся получают возможность научиться:*
- Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя;
 - Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
 - Правилам тестирования виса на время;
 - Выполнять различные упражнения на кольцах бревне;
 - Выполнять различные варианты вращения обруча;
 - Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;
 - Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;
 - Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их природу в течение учебного года;
 - Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;
 - Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».

3. Легкая атлетика (21 ч.)

- 3.1. Тестирование бега на 30м с высокого старта.
- 3.2. Техника челночного бега.
- 3.3. Тестирование челночного бега 3 x 10м.
- 3.4. Способы метания мешочка (мяча) на дальность.
- 3.5. Тестирование метания мешочка на дальность.
- 3.6. Прыжок в длину с разбега.
- 3.7. Прыжки в длину с разбега на результат.
- 3.8. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.
- 3.9. Тестирование метания малого мяча на точность.
- 3.10. Тестирование прыжка в длину с места.
- 3.11. - 3.12. Полоса препятствий.
- 3.13. - 3.14. Усложненная полоса препятствий.
- 3.15.-3.16. Прыжок в высоту с прямого разбега.
- 3.17. - 3.18. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.
- 3.19. -3.20. Прыжок в высоту спиной вперед.
- 3.21. Прыжки на мячах - хобах.
- 3.22. Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу».
- 3.23. Броски набивного мяча правой и левой рукой.
- 3.24. Тестирование прыжка в длину с места.
- 3.25. Тестирование метания малого мяча на точность.
- 3.26. Беговые упражнения.
- 3.27. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- 3.28. Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
- 3.29. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.
- 3.30. Бег на 100 м.

Учащиеся научатся:

- Технике высокого старта;
- Технике метания мешочка (мяча) на дальность;
- Пробегать дистанцию 30 м;
- Выполнять челночный бег 3 x 10 м на время;
- Прыгать в длину с места и с разбега;

- Прыгать в высоту с прямого разбега;
- Прыгать в высоту спиной вперед;
- Прыгать на мячах - хопаз;
- Бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из -за головы», правой и левой рукой;

- Метать мяч на точность;
- Проходить полосу препятствий.

Учащиеся получают возможность научиться:

- *Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;*
- *Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе;*
- *Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей;*
- *Описывать технику беговых упражнений*
- *Осваивать технику бега различными способами*
- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.*
- *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.*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений*
- *Описывать 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 бросков большого набивного мяча.*

- *Осваивать технику бросков большого мяча.*

- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.*

- *Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.*

- *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.*

4. Лыжная подготовка (21 ч.)

4.1. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.

4.2. - 4.3. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.

4.4. Повороты на лыжах переступанием и прыжком.

4.5. Попеременный двухшажный ход на лыжах.

4.6. Одновременный двухшажный ход на лыжах.

4.7. Подъем «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.

4.8. Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.

4.9 - 4.10. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».

4.11. Подвижная игра на лыжах «Накаты».

4.12. Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.

4.13. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.

4.14. Контрольный урок по лыжной подготовке.

Учащиеся научатся:

- Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом;

- Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;

- Переносить лыжи под рукой и на плече;

- Проходить на лыжах 1,5 км;

- Подниматься на склон «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой»;

- Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;

- Тормозить «плугом»;

- Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

Учащиеся получают возможность научиться:

- *Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;*

- *Осваивать универсальные умения;*

- *Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;*

- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;*

- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения;

- Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;

- Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;

- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;

- Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

5. Подвижные и спортивные игры (42 ч.)

5.1. Спортивная игра «Футбол».

5.2. Контрольный урок по спортивной игре «Футбол».

5.3. Подвижная игра «Перестрелка».

5.4. Футбольные упражнения.

5.5. Футбольные упражнения в парах.

5.6. Различные варианты футбольных упражнений в парах.

5.7. Подвижная игра «Осада города».

5.8. Броски и ловля мяча в парах.

5.9. Ведение мяча.

5.10. Подвижные игры.

5.11. - 5.12. Эстафеты с мячом.

5.13. - 5.15. Подвижные игры.

5.16. Броски мяча через волейбольную сетку.

5.17. Подвижная игра «Пионербол».

5.18. Подготовка к волейболу.

5.19. Контрольный урок по волейболу.

5.20. Знакомство с баскетболом.

5.21. Спортивная игра «Баскетбол».

5.22. Спортивная игра «Футбол».

5.23. Подвижная игра «Флаг на башне».

5.24. Спортивные игры.

5.25. Подвижные и спортивные игры.

6. Шахматы. (20ч)

6.1. Из истории шахмат

6.2. Основы шахматной игры (повторение материала 1-го года обучения: защита в шахматах, матование одинокого короля различными фигурами).

6.3. Шахматная комбинация: выигрыш материала. Основы дебюта: развитие фигур, дебютные ловушки, короткие партии.

6.4. Основы эндшпиля: реализация большого материального преимущества

6.5. Практические решения шахматных позиций. Тактические приёмы «связка», «двойной удар»

6.6. Тактические приемы «нападение», «защита».

6.7. Тактические приемы «сквозной удар», «ловля фигуры»

6.8. Тактические приемы «открытый шах», «двойной шах».

6.9. Тактические приемы «мат по последней горизонтали».

6.10. Шахматные турниры «Первенство класса»

4 класс

1. Знания о физической культуре (на уроках в течение года)

1.1. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.

1.2. Спортивная игра «Футбол».

1.3. Зарядка.

1.4. Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.

1.5. Физкультминутка.

Учащиеся научатся:

- Выполнять организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;

- Выполнять строевые упражнения;

- Выполнять упражнения для утренней зарядки;

- Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.

2. Гимнастика с элементами акробатики (18 ч.)

2.1. Тестирование наклона вперед из положения стоя.

2.2. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

2.3. Тестирование подтягиваний и отжиманий.

2.4. Тестирование вися на время .

2.5. Кувырок вперед.

2.6. Кувырок вперед с разбега и через препятствие.

2.7. Кувырок назад.

2.8. Круговая тренировка.

2.9. Стойка на голове и на руках.

2.10. Гимнастические упражнения.

- 2.11. Висы.
- 2.12. Лазанье по гимнастической стенке и висы.
- 2.13. Круговая тренировка.
- 2.14. Прыжки в скакалку.
- 2.15. Прыжки в скакалку в тройках.
- 2.16. Лазанье по канату в два приема.
- 2.17. Круговая тренировка.
- 2.18. Упражнения на гимнастическом бревне.
- 2.19. Упражнения на гимнастических кольцах.
- 2.20. Махи на гимнастических кольцах.
- 2.21. Круговая тренировка.
- 2.22. Вращение обруча.
- 2.23. Круговая тренировка.
- 2.24. - 2.25. Знакомство с опорным прыжком.
- 2.26. - 2. 27. Опорный прыжок.
- 2.28. Контрольный урок по опорному прыжку.
- 2.29. Тестирование виса на время.
- 2.30. Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- 2.31. Тестирование подтягиваний и отжиманий.
- 2.32. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

Учащиеся научатся:

- Выполнять строевые упражнения;
- Выполнять наклон вперед из положения сидя и стоя;
- Выполнять различные варианты висов, вис с завесом одной и двумя ногами;
- Выполнять кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;
- Выполнять стойку на голове, на руках, на лопатках;
- Выполнять мост;
- Выполнять упражнения на гимнастическом бревне;
- Выполнять упражнения на кольцах;
- Выполнять опорный прыжок;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема;
- Прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках;
- Крутить обруч;
- Выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, с мячами, с набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами;
- Подтягиваться, отжиматься.

3. Легкая атлетика (21 ч.)

- 3.1. Тестирование бега на 30м с высокого старта.
- 3.2. Челночный бег.
- 3.3. Тестирование челночного бега 3 x 10м.
- 3.4. Тестирование бега на 60 м с высокого старта..
- 3.5. Тестирование метания мешочка на дальность.
- 3.6. Техника прыжка с разбега.
- 3.7. Прыжок в длину с разбега на результат.
- 3.8. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.
- 3.9. Тестирование метания малого мяча на точность.
- 3.10. Тестирование прыжка в длину с места.
- 3.11. - 3.12. Полоса препятствий.
- 3.13. - 3.14. Усложненная полоса препятствий.
- 3.15.-3.16. Прыжок в высоту с прямого разбега.
- 3.17. Прыжок в высоту способом «перешагивания».
- 3.18. Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из - за головы».

Учащиеся научатся:

- Пробежать 30 и 60 м на время;
- Выполнять челночный бег;
- Метать мешочек на дальность и мяч на точность;
- Прыгать в длину с места и с разбега;
- Прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием;
- Проходить полосу препятствий;
- Бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой;
- Пробежать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку.

4. Лыжная подготовка (21 ч.)

- 4.1. - 4.2. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.
- 4.3. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.

- 4.4. Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.
- 4.5. Попеременный одношажный ход на лыжах.
- 4.6. - 4.7. Одновременный одношажный ход на лыжах.
- 4.8. - 4.9. Подъем «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск в основной стойке на лыжах.
- 4.10. Подъем на склон «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.
- 4.11. - 4.12. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».
- 4.13. Подвижная игра на лыжах «Накаты».
- 4.14. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».
- 4.15. - 4.16. Прохождение дистанции 2 км на лыжах.
- 4.17. Контрольный урок по лыжной подготовке.

Учащиеся научатся:

- Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом;
- Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;
- Переносить лыжи под рукой и на плече;
- Проходить на лыжах 1,5 км;
- Подниматься на склон «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой»;
- Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;
- Тормозить «плугом»;
- Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

5. Подвижные и спортивные игры (42 ч.)

- 5.1. Техника паса в футболе.
- 5.2. Контрольный урок по футболу.
- 5.3. Броски и ловля мяча в парах.
- 5.4. Броски мяча в парах на точность.
- 5.5. Броски и ловля мяча в парах.
- 5.6. Броски и ловля мяча в парах у стены.
- 5.7. Подвижная игра «Осада города».
- 5.8. Броски и ловля мяча.
- 5.9. Упражнения с мячом.
- 5.10. Ведение мяча.
- 5.11. Подвижные игры.
- 5.12. Броски мяча через волейбольную сетку.
- 5.13. Подвижная игра «Пионербол».
- 5.14. Упражнения с мячом.
- 5.15. Волейбольные упражнения.
- 5.16. Контрольный урок по волейболу.
- 5.17. Баскетбольные упражнения.
- 5.18. Спортивная игра «Баскетбол».
- 5.19. Футбольные упражнения.
- 5.20. Спортивная игра «Футбол».
- 5.21. Спортивные игры.
- 5.22. Подвижные и спортивные игры.

6. Шахматы. (20 ч)

- 6.1 Из истории возникновения соревнований по шахматам. Системы проведения шахматных соревнований.
- 6.2 Матование одинокого короля разными фигурами (повторение)
- 6.3 Тактические комбинации и приёмы «связка», «сквозной удар», «двойной удар», «ловля фигуры» (повторение)
- 6.4 Тактические комбинации и приёмы «двойной шах», «открытый шах» (повторение)
- 6.5 Конкурс решения позиций: как бы вы сыграли?
- 6.6 Тактический приём «завлечение»
- 6.7 Тактический приём «отвлечение»
- 6.8 Тактический приём «уничтожение защиты»
- 6.9 Тактический приём «спёртый мат»
- 6.10 Сочетание тактических приёмов
- 6.11 Конкурс решения позиций: как бы вы сыграли?
- 6.12 Борьба за инициативу
- 6.13 Основы дебюта: атака на не рокировавшегося короля
- 6.14 Атака на рокировавшегося короля
- 6.15 Конкурс решения позиций: как бы вы сыграли?
- 6.16 Шахматный турнир
- 6.17 Основы анализа шахматной партии: выбери ход и найди план

- 6.18 Основы пешечного эндшпиля: проходная пешка, правило квадрата
- 6.19 Основы пешечного эндшпиля: крайняя пешка, «отталкивание плечом»
- 6.20 Основы пешечного эндшпиля: оппозиция и ключевые поля

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

- 1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с чувствительными периодами развития, способностью конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

- овладеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной

школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);

- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

1 класс

1) Знания о физической культуре:

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;

- знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

- знать основные виды разминки.

2) Способы физкультурной деятельности:

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;

- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

3) Физическое совершенствование:

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны);

- осваивать способы игровой деятельности.

2 класс

1) Знания о физической культуре:

- описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;

- кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта; излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов; описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека; понимать и раскрывать правила поведения на воде; формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием; характеризовать умение плавать.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;

- уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе; характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;

- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе игры;

- знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики; измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

- участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;
- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками; подскоками, галопом;

- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

- демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

- осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

3 КЛАСС

1) Знания о физической культуре:

- представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране; формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

- выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

- описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

- находить информацию о возрастных период, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота; сила; выносливость;

- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;

- различать упражнения на развитие моторики;

- объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;

- формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);

- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

- организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

- составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;
- выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом / без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

- осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;

- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и т.д.;

- проявлять физические качества: гибкость, координацию—и демонстрировать динамику их развития;

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

- осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;

- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

- осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

- осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

4 КЛАСС

1) Знания о физической культуре:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма; понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

- называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

- понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

- формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

- характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

- давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

- знать строевые команды;

- знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

- различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

2) Способы физкультурной деятельности:

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;
- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности);
- объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т.д.;
- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);
- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;
- осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры — в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);
- принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;
- осваивать технику выполнения спортивных упражнений;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
- выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;
- различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;
- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
- демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
- осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);
- осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
- моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- осваивать технические действия из спортивных игр.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Программное содержание	Характеристика деятельности учащегося
1	Знания о физической культуре.	В процессе урока.	Организационно-методические указания. Возникновение физической культуры и спорта. Олимпийские игры. Что такое физическая	Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению»: обсуждают задачи и содержание занятий физической

			<p>культура? Темп и ритм. Личная гигиена человека.</p>	<p>культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам Беседа с учителем Тема: «Знакомство с системой дополнительно-го обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе»; интересуются работой спортивных секций и их расписанием; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии Коллективное обсуждение (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя) Тема: «Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека»; описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы.</p>
2	Гимнастика с элементами акробатики.	18	<p>Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Тестирование виса на время. Перекаты. Разновидности перекатов. Техника выполнения кувырка вперед. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование. Стойка на голове. Лазанье по гимнастической стенке. Перелезание на гимнастической стенке. Висы на перекладине. Круговая тренировка. Прыжки со скакалкой. Прыжки в скакалку. Круговая тренировка. Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах. Вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах. Вращение обруча.</p>	<p>Осваивают технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций; Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений; Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений; Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств; Учатся соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений; Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений; Выявляют и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений; Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций; Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений; Осваивать технику физических упражнений прикладной</p>

			<p>Обруч - учимся им управлять. Круговая тренировка. Лазанье по канату. Прохождение полосы препятствий. Прохождение усложненной полосы препятствий. Тестирование виса на время. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подтягивания на низкой перекладине. Тестирование подъема туловища за 30 с.</p>	<p>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.</p>
3	Легкая атлетика.	21	<p>Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Тестирование метания мешочка на дальность. Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование прыжка в длину с места. Техника прыжка в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту спиной вперед. Прыжки в высоту. Бросок набивного мяча от груди. Бросок набивного мяча снизу. Тестирование прыжка в длину с места. Техника метания на точность Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3x10 м. Тестирование метания мешочка на дальность.</p>	<p>Изучают технику беговых упражнений; Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений; Осваивают технику бега различными способами; Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений; Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений; Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений; Учатся соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений; Описывают технику прыжковых упражнений; Осваивают технику прыжковых упражнений; Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений; Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений; Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений; Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений; Учатся соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений; Описывают технику бросков большого набивного мяча; Осваивают технику бросков большого мяча; Описывать технику метания малого мяча; Осваивают технику метания малого мяча; Учатся соблюдать правила техники</p>

				безопасности при метании малого мяча; Проявляют качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.
4	Лыжная подготовка.	18	<p>Организационно-методические требования на уроках посвященных лыжной подготовке.</p> <p>Ступающий шаг на лыжах без палок.</p> <p>Скользкий шаг на лыжах без палок.</p> <p>Повороты переступанием на лыжах без палок.</p> <p>Ступающий шаг на лыжах с палками.</p> <p>Скользкий шаг на лыжах.</p> <p>Поворот переступанием на лыжах с палками.</p> <p>Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.</p> <p>Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.</p> <p>Прохождение дистанции 1 км на лыжах.</p> <p>Скользкий шаг на лыжах «змейкой».</p> <p>Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.</p> <p>Контрольный урок по лыжной подготовке.</p>	<p>Изучают технику базовых способов передвижения на лыжах;</p> <p>Осваивают универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращении;</p> <p>Учатся выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;</p> <p>Учатся проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;</p> <p>Изучают технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;</p> <p>Осваивают технику поворотов, спусков и подъемов;</p> <p>Учатся проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.</p>
5	Подвижные игры.	42	<p>Русская народная подвижная игра «Горелки».</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p>Ловля и броски мяча в парах.</p> <p>Подвижная игра «Осада города».</p> <p>Индивидуальная работа с мячом.</p> <p>Школа укрощения мяча.</p> <p>Подвижная игра «Ночная охота»</p> <p>Глаза закрывай - упражненье начинай.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Подвижная игра «Белочка - защитница».</p> <p>Броски и ловля мяча в парах.</p> <p>Ведение мяча.</p> <p>Ведение мяча в движении.</p> <p>Эстафеты с мячом.</p> <p>Подвижные игры с мячом.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Броски мяча через волейбольную сетку.</p> <p>Точность бросков мяча через волейбольную сетку.</p> <p>Подвижная игра «Вышибалы через сетку».</p> <p>Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.</p>	<p>Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;</p> <p>Изучают правила и условия проведения подвижных игр;</p> <p>Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;</p> <p>Учатся взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;</p> <p>Учатся моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;</p> <p>Учатся принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;</p> <p>Учатся проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр, соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;</p> <p>Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр;</p> <p>Осваивают технические действия из спортивных игр;</p> <p>Учатся взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;</p> <p>Учатся выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр, соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;</p>

			Подвижная игра «Точно в цель». Подвижные игры для зала. Командная подвижная игра «Хвостики». Русская народная подвижная игра «Горелки». Командные подвижные игры. Подвижные игры с мячом. Подвижные игры.	Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения; Развивают физические качества;
Итого по разделу:		99		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99		

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Программное содержание	Характеристика деятельности учащегося
1	Знания о физической культуре.	В процессе урока.	Организационно-методические указания. Возникновение физической культуры и спорта. Олимпийские игры. Что такое физическая культура? Темп и ритм. Личная гигиена человека.	Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению»: обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам Беседа с учителем Тема: «Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе»: интересуются работой спортивных секций и их расписанием; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии Коллективное обсуждение (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя) Тема: «Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека»: описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы.
2	Гимнастика с элементами акробатики.	18	Упражнения на координацию движений. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Тестирование подтягиваний на низкой перекладине из	Осваивают технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций; Учатся взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений; Учатся выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;

			<p>виса лежа согнувшись. Тестирование виса на время. Кувырок вперед. Кувырок вперед с трех шагов. Кувырок вперед с разбега. Усложненные варианты выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках, «мост». Круговая тренировка. Стойка на голове. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Различные виды перелезаний. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Круговая тренировка. Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в движении. Круговая тренировка. Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах . Комбинация на гимнастических кольцах Вращение обруча. Варианты вращения обруча. Лазанье по канату и круговая тренировка. Круговая тренировка. Тестирование виса на время. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.</p>	<p>Учатся соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений; Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций; Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений; Выявляют ошибки при выполнении гимнастических упражнений; Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций; Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений; Описывают технику гимнастических упражнений прикладной направленности; Осваивают технику физических упражнений прикладной направленности; Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику; Оказывают помощь сверстникам в освоении в лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.</p>
3	Легкая атлетика.	21	<p>Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3x10 м. Техника метания мешочка на дальность. Тестирование метания мешочка на точность. Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Тестирование метания малого мяча на точность.. Тестирование прыжка в длину с места. Преодоление полосы препятствий. Усложненная полоса</p>	<p>Изучают технику беговых упражнений; Учатся выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений; Осваивают технику бега различными способами; Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений; Учатся проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений; Изучают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений; Изучают технику прыжковых упражнений; Осваивают технику прыжковых упражнений; Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по</p>

			<p>препятствий.</p> <p>Прыжок в высоту с прямого разбега.</p> <p>Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.</p> <p>Прыжок в высоту спиной вперед.</p> <p>Контрольный урок по прыжкам в высоту.</p> <p>Броски набивного мяча от груди и способом «снизу».</p> <p>Бросок набивного мяча из-за головы на дальность.</p> <p>Тестирование прыжка в длину с места.</p> <p>Техника метания на точность (разные предметы).</p> <p>Тестирование метания малого мяча на точность.</p> <p>Беговые упражнения.</p> <p>Тестирование бега на 30 м с высокого старта.</p> <p>Тестирование челночного бега 3x10 м.</p> <p>Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.</p> <p>Бег на 1000 м.</p>	<p>частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;</p> <p>Учатся выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;</p> <p>Учатся проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;</p> <p>Описывают технику бросков большого набивного мяча;</p> <p>Осваивают технику бросков большого мяча;</p> <p>Учатся соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча;</p> <p>Осваивают технику метания малого мяча;</p> <p>Осваивают технику метания малого мяча;</p> <p>Учатся соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;</p> <p>Учатся проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p>
4	Лыжная подготовка.	21	<p>Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.</p> <p>Повороты переступанием на лыжах без палок.</p> <p>Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.</p> <p>Торможение падением на лыжах с палками.</p> <p>Прохождение дистанции 1 км на лыжах.</p> <p>Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.</p> <p>Подъем «полуёлочкой» и спуск под уклон на лыжах.</p> <p>Подъем на склон «елочкой».</p> <p>Передвижение на лыжах змейкой.</p> <p>Подвижная игра на лыжах «Накаты».</p> <p>Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.</p> <p>Контрольный урок по лыжной подготовке.</p>	<p>Изучают технику базовых способов передвижения на лыжах;</p> <p>Осваивают универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;</p> <p>Учатся выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;</p> <p>Учатся проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;</p> <p>Изучают технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;</p> <p>Осваивают технику поворотов, спусков и подъемов;</p> <p>Учатся проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.</p>
5	Подвижные игры.	22	<p>Подвижные игры.</p> <p>Подвижная игра «Кот и мыши».</p> <p>Ловля и броски малого мяча в парах.</p> <p>Подвижная игра «Осада города».</p> <p>Броски и ловля мяча в парах.</p>	<p>Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;</p> <p>Изучают правила и условия проведения подвижных игр;</p> <p>Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;</p> <p>Учатся взаимодействовать в парах и</p>

			<p>Ведение мяча. Упражнения с мячом. Подвижные игры. Подвижная игра «Белочка - защитница». Броски и ловля мяча в парах. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу». Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху». Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. Эстафеты с мячом Упражнения и подвижные игры с мячом. Круговая тренировка. Подвижные игры. Броски мяча через волейбольную сетку. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций Подвижная игра «Вышибалы через сетку». Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку. Подвижные игры для зала. Подвижная игра «Хвостики». Подвижная игра «Воробьи - вороны». Подвижные игры с мячом. Подвижные игры.</p>	<p>группах при выполнении технических действий в подвижных играх; Учатся моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач; Учатся принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; Учатся проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр, соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр; Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр; Осваивают технические действия из спортивных игр; Учатся взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр; Учатся выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр, соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности; Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения; Развивают физические качества;</p>
6.	Шахматы	20.	<p>Обучение правилам техники безопасности (ТБ) во время занятий, соревнования и в спортивном зале. Шахматы - мои друзья.6.2 Шахматная доска. Горизонталь. Диагональ. Вертикаль Волшебная шахматная доска Ладья. Слон. Ферзь. Конь. Пешка. Король. Шахматные фигуры и начальная позиция. Ценность фигур. Шахматная нотация. Шах и защита от шаха. Мат. Пат, ничья. Рокировка. Взятие на проходе. Превращение пешки. Мат двумя ладьями одинокому королю. Мат ферзём и ладьями одинокому королю Мат ферзём и королём</p>	<p>Знакомство расстановкой шахматных фигур в начальной позиции, месторасположением короля, ферзя, ладьи, слона, коня, пешки в начальной позиции, правило «ферзь любит свой цвет», закрепить полученные знания в динамических шахматных играх. Знакомство с ничьей, с патом, матом, с условиями возникновения пата, закрепить полученные знания в динамических шахматных играх. Знакомство с техникой матования одинокого короля двумя ладьями, с методом «лесенка», закрепить полученные знания в динамических шахматных играх. Знакомство с общими принципами игры в начале шахматной партии, в середине шахматной партии, в конце шахматной партии, закрепить полученные знания в динамических шахматных играх.</p>

			одинокому королю. Как начинать партию: дебют. Тактические приёмы. Ошибочные ходы в начале партии. Правила поведения соперников во время игры. Три стадии шахматной партии.	
Итого по разделу:		102		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Программное содержание	Характеристика деятельности учащегося
1	Знания о физической культуре.	В процессе урока.	Организационно-методические указания. Возникновение физической культуры и спорта. Олимпийские игры. Что такое физическая культура? Темп и ритм. Личная гигиена человека.	Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению»: обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам Беседа с учителем Тема: «Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе»: интересуются работой спортивных секций и их расписанием; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии Коллективное обсуждение (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя) Тема: «Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека»: описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы.
2	Гимнастика с элементами акробатики.	18	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	Составляют и выполняют комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, гибкости и координации; Ведут наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; Выполняют строевые упражнения;

			<p>Тестирование вися на время. Кувырок вперед. Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Варианты выполнения кувырка вперед. Кувырок назад. Кувырки. Круговая тренировка. Стойка на голове. Стойка на руках. Круговая тренировка. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в тройках. Лазанье по канату в три приема. Круговая тренировка. Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на гимнастических кольцах. Круговая тренировка. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Варианты вращения обруча. Круговая тренировка. Тестирование вися на время. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лежа согнувшись. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.</p>	<p>Выполняют разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом; Выполняют разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки; Выполняют упражнения на внимание и равновесие; Выполняют наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты, отжимания, подъем туловища из положения лежа; Учатся подтягиваться на низкой перекладине из вися лежа согнувшись; Выполняют перекаты, кувырок вперед, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад; Проходят станции круговой тренировки; Учатся лазать по гимнастической стенке; Учатся лазать по канату в три приема; Выполняют стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках; Прыгают со скакалкой, через скакалку и в скакалку; Прыгают в скакалку в тройках; Выполняют вращение обруча.</p>
3	Легкая атлетика.	21	<p>Тестирование бега на 30м с высокого старта. Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3 x 10м. Способы метания мешочка (мяча) на дальность. Тестирование метания мешочка на дальность. Прыжок в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега на результат. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование прыжка в длину с места. Полоса препятствий. Усложненная полоса препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с прямого</p>	<p>Изучают технику беговых упражнений; Учатся выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений; Осваивают технику бега различными способами; Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений; Учатся проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений; Изучают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений; Изучают технику прыжковых упражнений; Осваивают технику прыжковых упражнений; Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений; Учатся выявлять характерные ошибки в</p>

			<p>разбега на результат. Прыжок в высоту спиной вперед. Прыжки на мячах - хобах. Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу». Броски набивного мяча правой и левой рукой. Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. Бег на 100 м.</p>	<p>технике выполнения прыжковых упражнений; Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений; Учатся проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений; Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений; Описывают технику бросков большого набивного мяча; Осваивают технику бросков большого мяча; Учатся соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча; Осваивают технику метания малого мяча; Осваивают технику метания малого мяча; Учатся соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча; Учатся проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p>
4	Лыжная подготовка.	21	<p>Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Повороты на лыжах переступанием и прыжком. Попеременный двухшажный ход на лыжах. Одновременный двухшажный ход на лыжах. Подъем «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах. Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Подвижная игра на лыжах «Накаты». Спуск на лыжах со склона в низкой стойке. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Контрольный урок по лыжной подготовке.</p>	<p>Изучают технику базовых способов передвижения на лыжах; Осваивают универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений; Учатся выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов; Учатся проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения; Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой; Изучают технику выполнения поворотов, спусков и подъемов; Осваивают технику поворотов, спусков и подъемов; Учатся проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.</p>
5	Подвижные игры.	22	<p>Подвижная игра «Перестрелка». Подвижная игра «Осада города». Броски и ловля мяча в парах. Ведение мяча. Подвижные игры.</p>	<p>Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр; Изучают правила и условия проведения подвижных игр; Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;</p>

			<p>Эстафеты с мячом. Подвижные игры. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Пионербол». Подготовка к волейболу. Контрольный урок по волейболу. Знакомство с баскетболом. Спортивная игра «Баскетбол». Подвижная игра Флаг на башне». Спортивные игры. Подвижные и спортивные игры.</p>	<p>Учатся взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх; Учатся моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач; Учатся принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; Учатся проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр, соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр; Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр; Осваивают технические действия из спортивных игр; Учатся взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр; Учатся выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр, соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности; Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения; Развивают физические качества;</p>
6.	Шахматы.	20	<p>Из истории шахмат Основы шахматной игры (повторение материала 1-го года обучения: защита в шахматах, матование одинокого короля различными фигурами). Шахматная комбинация: выигрыш материала. Основы дебюта: развитие фигур, дебютные ловушки, короткие партии. Основы эндшпиля: реализация большого материального преимущества Практические решения шахматных позиций. Тактические приёмы «связка», «двойной удар» Тактические приемы «нападение», «защита». Тактические приемы «сквозной удар», «ловля фигуры» Тактические приемы «открытый шах», «двойной шах». Тактические приемы «мат по последней горизонтали». Шахматные турниры «Первенство класса»</p>	<p>Сведения о каждом из 16 чемпионов мира по шахматам, их вкладе в развитие шахмат, знакомство с ведущими шахматистами мира. Научится правильно выводить фигуры в начале партии и выигрывать партию с большим материальным преимуществом. Соблюдают правила поведения за шахматной доской. Расставляют позицию для решения упражнений, решают шахматные упражнения. Анализируют свои ответы и ответы своих сверстников. С помощью тестового задания оценивают собственное выполнение.</p>
Итого по разделу:		102		

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102
-------------------------------------	-----

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Программное содержание	Характеристика деятельности учащегося
1	Знания о физической культуре.	В процессе урока.	<p>Организационно-методические указания.</p> <p>Возникновение физической культуры и спорта.</p> <p>Олимпийские игры.</p> <p>Что такое физическая культура?</p> <p>Темп и ритм.</p> <p>Личная гигиена человека.</p>	<p>Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению»: обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам</p> <p>Беседа с учителем Тема: «Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе»:</p> <p>интересуются работой спортивных секций и их расписанием; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии</p> <p>Коллективное обсуждение (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя) Тема: «Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека»:</p> <p>описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы.</p>
2	Гимнастика с элементами акробатики.	18	<p>Тестирование наклона вперед из положения стоя.</p> <p>Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.</p> <p>Тестирование подтягиваний и отжиманий.</p> <p>Тестирование виса на время.</p> <p>Кувырок вперед.</p> <p>Кувырок вперед с разбега и через препятствие.</p> <p>Кувырок назад.</p> <p>Круговая тренировка.</p> <p>Стойка на голове и на руках.</p> <p>Гимнастические упражнения.</p> <p>Висы.</p> <p>Лазанье по гимнастической</p>	<p>Осваивают правила тестирования наклона вперед из положения стоя;</p> <p>Тестируют подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;</p> <p>Выполняют различные упражнения на кольцах бревне;</p> <p>Выполняют различные варианты вращения обруча;</p> <p>Учатся тестировать подъем туловища из положения лежа за 30 с</p> <p>Выполняют строевые упражнения;</p> <p>Выполняют наклон вперед из положения сидя и стоя;</p> <p>Выполняют различные варианты висов, вис с завесом одной и двумя ногами;</p> <p>Выполняют кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;</p>

			<p>стенке и висы. Круговая тренировка. Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в тройках. Лазанье по канату в два приема. Круговая тренировка. Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на гимнастических кольцах. Махи на гимнастических кольцах. Круговая тренировка. Вращение обруча. Круговая тренировка. Знакомство с опорным прыжком. Опорный прыжок. Контрольный урок по опорному прыжку. Тестирование виса на время. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подтягиваний и отжиманий. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.</p>	<p>Выполняют стойку на голове, на руках, на лопатках; Выполняют мост; Выполняют упражнения на гимнастическом бревне;</p>
3	Легкая атлетика.	21	<p>Тестирование бега на 30м с высокого старта. Челночный бег. Тестирование челночного бега 3 x 10м. Тестирование бега на 60 м с высокого старта.. Тестирование метания мешочка на дальность. Техника прыжка с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование прыжка в длину с места. Полоса препятствий. Усложненная полоса препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивания». Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из - за головы». Броски набивного мяча правой и левой рукой. Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения.</p>	<p>Изучают технику беговых упражнений; Учатся выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений; Осваивают технику бега различными способами; Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений; Учатся проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений; Изучают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений; Изучают технику прыжковых упражнений; Осваивают технику прыжковых упражнений; Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений; Учатся выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений; Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений; Учатся проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;</p>

			<p>Тестирование бега на 30 м с высокого старта.</p> <p>Тестирование челночного бега 3 x 10 м.</p> <p>Тестирование метания мешочка на дальность.</p> <p>Бег на 1000 м.</p>	<p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;</p> <p>Описывают технику бросков большого набивного мяча;</p> <p>Осваивают технику бросков большого мяча;</p> <p>Учатся соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча;</p> <p>Осваивают технику метания малого мяча;</p> <p>Осваивают технику метания малого мяча;</p> <p>Учатся соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;</p> <p>Учатся проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p>
4	Лыжная подготовка.	21	<p>Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.</p> <p>Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.</p> <p>Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.</p> <p>Попеременный одношажный ход на лыжах.</p> <p>Одновременный одношажный ход на лыжах.</p> <p>Подъем «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск в основной стойке на лыжах.</p> <p>Подъем на склон «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.</p> <p>Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».</p> <p>Подвижная игра на лыжах «Накаты».</p> <p>Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».</p> <p>Прохождение дистанции 2 км на лыжах.</p> <p>Контрольный урок по лыжной подготовке.</p>	<p>Изучают технику базовых способов передвижения на лыжах;</p> <p>Осваивают универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;</p> <p>Учатся выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;</p> <p>Учатся проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций различными способами передвижения;</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;</p> <p>Изучают технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;</p> <p>Осваивают технику поворотов, спусков и подъемов;</p> <p>Учатся проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.</p>
5	Подвижные игры.	22	<p>Броски и ловля мяча в парах.</p> <p>Броски мяча в парах на точность.</p> <p>Броски и ловля мяча в парах.</p> <p>Броски и ловля мяча в парах у стены.</p> <p>Подвижная игра «Осада города».</p> <p>Броски и ловля мяча.</p> <p>Упражнения с мячом.</p> <p>Ведение мяча.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Броски мяча через волейбольную сетку.</p>	<p>Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;</p> <p>Изучают правила и условия проведения подвижных игр;</p> <p>Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;</p> <p>Учатся взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;</p> <p>Учатся моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;</p> <p>Учатся принимать адекватные решения</p>

			<p>Подвижная игра «Пионербол».</p> <p>Упражнения с мячом.</p> <p>Волейбольные упражнения.</p> <p>Контрольный урок по волейболу.</p> <p>Баскетбольные упражнения.</p> <p>Спортивная игра «Баскетбол».</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Подвижные и спортивные игры.</p>	<p>в условиях игровой деятельности;</p> <p>Учатся проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр, соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;</p> <p>Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр;</p> <p>Осваивают технические действия из спортивных игр;</p> <p>Учатся взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;</p> <p>Учатся выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр, соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения;</p> <p>Развивают физические качества;</p>
6	Шахматы	20	<p>Из истории возникновения соревнований по шахматам.</p> <p>Системы проведения шахматных соревнований.</p> <p>Матование одинокого короля разными фигурами (повторение)</p> <p>Тактические комбинации и приёмы «связка», «сквозной удар», «двойной удар», «ловля фигуры» (повторение)</p> <p>Тактические комбинации и приёмы «двойной шах», «открытый шах» (повторение)</p> <p>Конкурс решения позиций: как бы вы сыграли?</p> <p>Тактический приём «завлечение</p> <p>Тактический приём «отвлечение»</p> <p>Тактический приём «уничтожение защиты»</p> <p>Тактический приём «спёртый мат»</p> <p>Сочетание тактических приёмов</p> <p>Конкурс решения позиций: как бы вы сыграли?</p> <p>Борьба за инициативу</p> <p>Основы дебюта: атака на не рокировавшегося короля.</p> <p>Атака на рокировавшегося короля.</p> <p>Конкурс решения позиций: как бы вы сыграли?</p> <p>Шахматный турнир</p> <p>Основы анализа шахматной партии: выбери ход и найди план</p> <p>Основы пешечного эндшпиля: проходная</p>	<p>Повторение материала второго года обучения. Разыгрывание позиций, решение позиций на мат в два хода.</p> <p>Знакомство с новым тактическим приёмом «завлечение фигур под тактический удар».</p> <p>Знакомство с новым тактическим приёмом «отвлечение».</p> <p>Знакомство с новым понятием «спёртый мат», разбор классической партии на применение приёма «спёртый мат».</p> <p>Просмотр партий на тему «сочетания различных тактических приёмов».</p> <p>Знакомство со способами атаки на короля, который не успел сделать рокировку: вскрытие центральных линий, быстрое развитие, мобилизация фигур.</p> <p>Знакомство с основами анализа шахматной партии, разбор партий чемпионов мира и ведущих шахматистов мира.</p> <p>Повторение материала: игра пешки против короля, пешка проходит в ферзи без помощи своего короля, пешка проходит в ферзи при помощи своего короля; введение новых понятий «оппозиция», «ключевые поля».</p> <p>Анализ шахматных партий чемпионов мира, угадывание ходов.</p>

			пешка, правило квадрата Основы пешечного эндшпиля: крайняя пешка, «отталкивание плечом» Основы пешечного эндшпиля: оппозиция и ключевые поля	
Итого по разделу:		102		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Методы обучения:

1. Наглядный - личный показ различных приемов игры.
2. Словесный - рассказ, описание какого-либо приема, оценка.
3. Игровой - обучение техники игры.
4. Соревновательный.

Средства обучения:

1. Физические упражнения.
2. Упражнения с предметами.
3. Методические указания.
4. Фотоматериал.

Инвентарь для проведения занятий по физической культуре необходимо иметь следующий:

1. Клюшки флорбольные.
2. Ворота для флорбола (160-150см).
3. Гимнастическая стенка.
4. Гимнастические скамейки.
5. Гимнастические маты.
6. Скакалки.
7. Мячи набивные (1-2 кг).
8. Мячи флорбольные.
9. Фишки для обводки.
10. Манишки разного цвета.
11. Баскетбольные мячи - 15 шт.
12. Гимнастические скамейки - 6 шт.
13. Гимнастические маты - 12 шт.
14. Футбольные мячи - 6 шт.
15. Гимнастический козёл - 2 шт.
16. Мячи теннисные - 20 шт.
17. Гимнастический мостик - 2 шт.
18. Брусья гимнастические параллельные - 1 шт.
19. Мяч набивной 1кг - 10 шт.
20. Мяч набивной 3 кг - 3 шт.
21. Мяч набивной 2кг - 3шт.
22. Скакалки - 20 шт.
23. Обруч гимнастический - 10 шт.
24. Лыжи - 30 пар
25. Стенка гимнастическая - 7 шт.
26. Лыжные палки - 60 пар
27. Ботинки лыжные - 30 пар
28. Коврик гимнастический - 20 шт.
29. Навесные перекладины - 3 шт.
30. Малые мячи 100-150гр - 20 шт.
31. Конусы - 15 шт.