

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №11 им. Таманской дивизии
муниципального образования Темрюкский район

УТВЕРЖДЕНО:

решение педагогического совета,
протокол № 1 от 28.08. 2020 года

Председатель педсовета

_____ Ермоленко А.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Уровень образования: начальное общее образование (1- класс)

Количество часов: 99 часов

Учитель: Горбунова Людмила Петровна - учитель начальных классов

Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО и на основе программы для 1-4 классов общеобразовательных учреждений Краснодарского края «Физическая культура», автор В.И.Лях, М.: Просвещение, 2012г., УМК «Школа России»

Содержание рабочей программы по физической культуре (1 класс)

1. Пояснительная записка

- 1.1 Нормативные акты и учебно- методические документы, на основании, которых разработана рабочая программа.
- 1.2. Место курса в учебном плане.
- 1.3. Общие цели образования.
- 1.4. Общая характеристика учебного курса.
- 1.5. Ценностные ориентиры содержания курса.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

3. Содержание учебного предмета.

- 3.1. Разделы учебной программы и характеристика основных содержательных линий.

4. Тематическое планирование.

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативные акты и учебно- методические документы, на основании которых разработана рабочая программа:

Рабочая программа по физической культуре ориентирована на учащихся 1-4 классов и разработана на основе следующих документов:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования от 6 октября 2009 г. № 373);
3. Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
4. Приказа Минобрнауки от 30 августа 2010г. № 889.
5. Приказ от 8 июля 2014 г. № 575 Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского Физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
6. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» «ГТО».
7. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 г. № 540 (в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015 г. № 1508) Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 № 1887).

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» разработана на основе:

- Примерной основной программы начального общего образования (одобренной решением федерального учебно– методического объединения по общему образованию (Протокол от 8 апреля 2015 года №1/15);
- Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2014. – 61с. – (Стандарты второго поколения);
- Рабочей программы В.И.Лях Физическая культура 1-4классы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2012.

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной и авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

При планировании учебного материала настоящей программы тема «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на углублённое освоение содержания тем «Спортивные игры» и «Легкой атлетики»

Рабочая программа обеспечена учебниками, учебными пособиями, включенными в федеральный перечень учебников, рекомендуемых Минобрнауки РФ к использованию (приказ Минобрнауки РФ от 31.03.2014 № 253 с изменениями от 08.06.2015 № 576, от 28.12.2015 № 1529, от 26.01.2016 № 38, 21.04.2016 № 459, от 29.12.2016 № 1677, от 08.06.2017 № 535, от 20.06.2017 № 581, от 05.07.2017 № 329:

Учебник «Физическая культура»: 1 – 4, автор: Лях В. И. М: Просвещение, 2017г.

Школа вправе в течение 3-х лет использовать в образовательной деятельности учебники, приобретенные до вступления в силу приказа от 28.12.2018 № 345.

1.2. Место курса в учебном плане:

Программой отводится на изучение в 1 классе – 99 часов, 3 часа в неделю.

1.3. Общие цели образования

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

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

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движения;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной активности.

1.4. Общая характеристика учебного курса

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

Важнейшими требованиями проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Программа состоит из трех разделов:

1. «Знания о физической культуре» (информационный компонент);
2. «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент);
3. «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела **«Знания о физической культуре»** соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел **«Способы физкультурной деятельности»** соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля над физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела **«Физическое совершенствование»** ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

1.5. Ценностные ориентиры содержания курса

Решая задачи физического воспитания, данная программа ориентирована на такие важные компоненты как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

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

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для

укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
-выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

-выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
-выполнять организующие строевые команды и приемы;
-выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
-выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
-выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
-играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
-плавать, в том числе спортивными способами;
-выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

-умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
-умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
-умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
 - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
 - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
 - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
 - организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
 - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
 - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
 - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
 - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
 - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
 - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при

выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

3. Содержание учебного предмета

3.1. Разделы учебной программы и характеристика основных содержательных линий

Содержание учебного курса включает наименование разделов учебной программы и характеристику основных содержательных линий.

Знания о физической культуре

Физическая культура.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры.

История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия.

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

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

Самостоятельные игры и развлечения

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом). Упражнения в группировке; перекаты, стойка на лопатах; кувырки вперед и назад, гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Мост из положения, лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжок переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастические комбинации. Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки на скакалке. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, преползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём передача мяча; подвижные игры на материале.

4. Тематическое планирование (примерное).

Количество учебных часов, на которые рассчитана рабочая программа в соответствии с учебным планом:

Количество разделов	Наименование разделов и тем	Количество часов
Раздел 1.	Знания о физической культуре	8
Раздел 2.	Способы физической культуры деятельности	
	Самостоятельные занятия	Самостоятельное выполнение упражнений.
	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической	

	подготовленностью	
	Самостоятельные игры и развлечения	
Раздел 3.	Физическое совершенствование	91
	Физкультурно - оздоровительная деятельность	
	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	
	Легкая атлетика	41
	Гимнастика с основами акробатики	22
	Подвижные и спортивные игры	28
	Упражнения общеразвивающей направленности.	В процессе уроков
	Итого	99

1 класс				
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
1.Знание о физической культуре.	2ч			
		Понятие о физической культуре. Ходьба, бег как жизненно важные способы передвижения человека.	1	Раскрыть понятие «физическая культура» и анализировать положительное влияние её компонентов на укрепление здоровья и развития человека. Определять признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе. Учатся правильному выполнению правил личной гигиены.
		Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Бег с изменением скорости.	1	
3. Физическое совершенствование.	91 ч			
Легкая атлетика. Подготовка к выполнению видов	16 ч			

испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.				
		ОРУ. Ходьба. Обычный бег, бег с изменением направления движения.	1	Познавательные: понимание и принятие цели включаться в творческую деятельность под руководством учителя; уметь использовать наглядные модели; находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Коммуникативные: формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; Инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; осуществлять контроль по образцу, организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать
		ОРУ со скакалкой. Челночный бег. Игра «Вызов номеров».	1	
		Челночный бег. Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед.	1	
		Бег парами. Прыжки в длину с места.	1	
		Бег на выносливость. Прыжки в длину с места.	1	
		Прыжки через неподвижную скакалку. Круговая эстафета.	1	
		Прыжки через качающуюся скакалку. Челночный бег. Эстафета «Вызов номеров».	1	
		Метание малого мяча на дальность. Бег на скорость.	1	
		Равномерный бег до 3 минут. Многоскоки.	1	
		Метание малого мяча в	1	

		горизонтальную цель. Прыжки через скакалку.		<p>собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
		Метание малого мяча в вертикальную цель. Эстафета «Смена сторон».	1	
		Броски большого мяча на дальность разными способами. Прыжки парами через преграду.	1	
		Метание малого мяча с места. Прыжки через естественные препятствия.	1	
		Эстафеты с бегом. Многократные прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед.	1	
		Спрыгивание и запрыгивание. Бег в разновидностях. Тестирование прыжка с места.	1	
		Тестирование челночного бега. Подвижные игры.	1	
Подвижные и спортивные	15 ч			

игры.				
		ОРУ с мячом и передача мяча.	1	<p>Познавательные: узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p> <p>Инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью.</p> <p>Регулятивные: предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными</p>
		Броски мяча в парах стоя на месте и в шаге. Игра «Прыгающие воробушки».	1	
		Ведение мяча индивидуально и в парах. Игра «Зайцы в огороде».	1	
		Ловля и передача мяча в движении. Игра «Лисы и куры».	1	
		Броски мяча в цель. Игра «Мяч водящему».	1	
		Броски мяча в кольцо. Игра «Кто дальше бросит».	1	
		Броски мяча в обруч. Игра «К своим флажкам».	1	
		Ведение мяча правой и левой рукой. Игра «Два Мороза».	1	
		Ведение мяча в движении по прямой шагом. Игра «Пятнашки».	1	
		Ведение мяча в движении по прямой бегом. Игра «Охотники и утки».	1	
		Ловля и передача мяча в парах. Игра «Метко в цель».	1	
		Броски мяча в шаге. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1	
		Броски мяча в	1	

		кольцо. Игра «Кто дальше бросит».		играми. Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
		Эстафеты с мячом. Игра «Пятнашки».	1	
		Подвижные игры с мячом.	1	
Знания о физической культуре.	2 ч			
		Составление режима дня. Игра «Проверь себя».	1	Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.
		Твой организм. Строение тела, основы формы движения. ОРУ. Измерение длины и массы тела.	1	Коммуникативные: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; умение анализировать и объективно оценивать результаты своего собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со

				<p>сверстниками в достижении цели.</p> <p>Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>
Гимнастика с основами акробатики	22 ч			
		<p>Названия снарядов и гимнастических элементов.</p> <p>Правила безопасности во время занятий.</p> <p>Признаки правильной ходьбы, бега, осанки.</p>	1	<p>Познавательные: ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий</p> <p>Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>

				<p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; осуществлять контроль по образцу. Умение анализировать и объективно оценивать результаты своего собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении цели.</p> <p>Личностные: формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.</p>
		Строевые упражнения. Строевые действия в шеренге и в колонне.	1	<p>Познавательные: понимание и принятие цели; включаться в творческую деятельность под руководством учителя; уметь использовать наглядные модели; находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию</p>
		Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	
		Группировка. Перекаты в группировке.	1	<p>Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в</p>

		Кувырок вперёд.	1	совместной деятельности; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; осуществлять контроль по образцу. Умение анализировать и объективно оценивать результаты своего собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении цели. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из
		Стойка на лопатках согнув ноги.	1	
		Кувырок в сторону. Наклоны вперёд из положения сидя.	1	
		Упражнения в висе. Подтягивание на перекладине.	1	
		Упражнения в висе стоя и лёжа.	1	
		Вис спиной к гимнастической стенке с подниманием ног.	1	
		Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе лёжа согнувшись	1	
		Упражнение в упоре лёжа и стоя на коленях.	1	
		Упражнение на гимнастической скамейке.	1	
		Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание на перекладине.	1	
		Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	1	
		Лазание по наклонной скамейке стоя на коленях и лёжа на животе.	1	
		Лазание по гимнастической стенке с перехватом рук и перестановкой ног.	1	

		Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом и без	1	<p>числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и</p>
		Перешагивание через мячи по гимнастической скамейке.	1	
		Шаг с прискоком, приставные шаги.	1	
		Шаг галопа в сторону. Наклоны вперёд из положения сидя.	1	
		Повороты кругом стоя и при ходьбе на гимнастической скамейке.	1	

				<p>гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.</p>
1. Знания о физической культуре.	2 ч			
		<p>Характеристика основных физических качеств. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.</p>	1	<p>Познавательные: ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий</p> <p>Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в</p>

			<p>сотрудничестве с учителем; осуществлять контроль по образцу. Умение анализировать и объективно оценивать результаты своего собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении цели.</p> <p>Личностные: формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.</p>
	<p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Игра «Проверь себя».</p>	1	<p>Познавательные: раскрыть понятие «физическая культура» и анализировать положительное влияние её компонентов на укрепление здоровья и развития человека. Определять признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе. Учатся правильному выполнению правил личной гигиены</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы ;</p>

				<p>планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>Регулятивные.: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; осуществлять контроль по образцу.</p> <p>Личностные: формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека, (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.</p>
Подвижные и спортивные игры.	13 ч			
		ОРУ с гимнастическими палками. Ловля и передача мяча.	1	Познавательные: узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.
		Броски мяча в парах стоя на месте и в шаге. Игра «Воробьи и вороны».	1	Коммуникативные: формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы
		Ведение мяча индивидуально и в парах. Игра «Салки».	1	
		Ловля и передача мяча в	1	;планировать собственную деятельность, распределять

		движении. Упражнения на выносливость и координацию.		нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
		Броски мяча в цель. Игра «Мяч по кругу».	1	Инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью.
		Броски мяча в кольцо. Игра «Попади в цель».	1	Регулятивные: предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.
		Броски мяча в обруч. Игровые задания с использованием строевых упражнений.	1	Формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
		Ведение мяча правой и левой рукой. Игра «Два Мороза».	1	Использовать общие приемы решения поставленных задач;
		Ведение мяча в движении по прямой шагом. «Встречная эстафета».	1	определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.
		Ведение мяча в движении по прямой бегом. Игра «Охотники и утки».	1	Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
		Ловля и передача мяча в парах. Игра «Снайперы». Эстафеты с мячом.	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
		Броски мяча в шаге. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам
		Броски мяча в кольцо. Подвижные игры с мячом. «Гонка мячей по кругу».	1	

				других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
Лёгкая атлетика. Подготовка к выполнению и сдаче видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	25 ч			
		Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	1	Познавательные: понимание и принятие цели включаться в творческую деятельность под руководством учителя;
		Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом.	1	уметь использовать наглядные модели; находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Коммуникативные: формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
		Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.	1	Инициативное сотрудничество - ставить
		Освоение навыков бега и развитие	1	

		координационных способностей.		вопросы, обращаться за помощью
		ОРУ. Обычный бег, бег с изменением направления движения.	1	<p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; осуществлять контроль по образцу, организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и</p>
		ОРУ со скакалкой. Челночный бег. Игра «Вызов номеров».	1	
		<u>Челночный бег 3X10 м.</u>	1	
		Бег парами. Бег 30 м.	1	
		<u>Смешанное передвижение на 1000 м.</u>	1	
		<u>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.</u>	1	
		Метание малого мяча на дальность. Бег на скорость.	1	
		<u>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.</u>	1	
		<u>Метание теннисного мяча цель, дистанция 6 м.</u>	1	
		Метание малого мяча в вертикальную цель. Эстафета «Смена сторон».	1	
		Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	1	
		Прыжки в длину с места.	1	

		Прыжки через неподвижную скакалку. Круговая эстафета.	1	эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности,
		<u>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</u>	1	
		Закрепление навыков ходьбы, бега прыжков и развитие координационных способностей.	1	дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.
		Эстафеты с бегом. Многоразовые прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед.	1	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.
		Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
		Закрепление основ строевых упражнений. Игра «Шагом марш»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают
		Закрепление навыков метания мяча, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	1	

		Броски малых и больших мячей на дальность и в цель. Закрепление	1	прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей
		Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Закрепление	1	
1.Знания о физической культуре	2			
		Современные олимпийские игры. Исторические сведения о развитии современных олимпийских игр (летних и зимних)	1	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.
		Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаляющих процедур, использование естественных сил природы.	1	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.
2.Способы физкультурной деятельности		Самостоятельные занятия. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самостоятельное выполнение упражнений. Самостоятельные игры и развлечения.		
3. Физическое совершенствование		Физкультурно – оздоровительная деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающейся направленностью выполняется в процессе урока		
Итого	99ч			

СОГЛАСОВАНО :
 протокол заседания методического
 объединения учителей начальных
 классов
 от _____ №1
 _____/Гиренко Т.В./

СОГЛАСОВАНО:
 и.о. заместителя директора по УМР
 _____ / Горбунова Л.П/
 «___» _____ 20__ г.

