


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №12»
Энгельсского муниципального района Саратовской области

<p>«Рассмотрено» на заседании МО МОУ «СОШ №12» Руководитель ШМО <i>Бессонова Е.А.</i> Протокол № <u>6</u> от «<u>13</u>» <u>июня</u> 20<u>18</u>.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МОУ «СОШ №12» <i>М. Корсун</i> «<u>15</u>» <u>июня</u> 20<u>18</u>.</p>	<p>«Утверждено» Директор МОУ «СОШ №12» <i>В. Кузнецова</i> Приказ № <u>279</u> от «<u>15</u>» <u>июня</u> 20<u>18</u>.</p> 
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура, 1-4 классы» в соответствии с требованиями ФГОС на уровень начального общего образования

Составитель(и):

- 1 –классы Тюленева Татьяна Александровна;
- 2-классы Елистратов Денис Геннадьевич, Лукашова Наталья Юрьевна;
- 3 – классы Щипцов Александр Александрович, Ушаков Данила Александрович;
- 4 -классы Бессонова Елена Александровна, Дмитриева Светлана Анатольевна,
Елистратов Денис Геннадьевич, Ушаков Данила Александрович.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного стандарта основного общего образования и направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. 1-4 классов (автор В.И Лях), 2014г

Срок реализации программы *1 год*

Энгельс, 2018

1. Планируемые результаты обучения

1 класс

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будет сформировано:

положительное отношение к урокам физической культуры.

Учащиеся получают возможность для формирования:

познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;

понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;

мотивации к выполнению закаляющих процедур.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Обучающиеся научатся:

выполнять правила поведения на уроках физической культуры;

рассказывать об истории возникновения физической культуры;

различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;

понимать значение физических упражнений для здоровья человека;

называть основные способы передвижений человека;

рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;

определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;

называть основные физические качества человека;

определять подвижные и спортивные игры;

выполнять строевые упражнения;

выполнять различные виды ходьбы;

выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;

прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;

метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;

выполнять перекувылты в группировке;

лазать по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;

перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;

выполнять танцевальные шаги;

играть в подвижные игры;

выполнять элементы спортивных игр.

Обучающиеся получают возможность научиться:

рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;

определять причины, которые приводят к плохой осанке;

рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;

различать подвижные и спортивные игры;

самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

выполнять упражнения для формирования правильной осанки;

играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем; следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя; вносить коррективы в свою работу.

Обучающиеся получат возможность научиться:

понимать цель выполняемых действий;
адекватно оценивать правильность выполнения задания;
самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
использовать национальные игры во время прогулок.

Познавательные

Обучающиеся научатся:

«читать» условные знаки, данные в учебнике;
находить нужную информацию в словаре учебника;
различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Обучающиеся получат возможность научиться:

осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
различать, группировать подвижные и спортивные игры;
характеризовать основные физические качества;
группировать народные игры по национальной принадлежности;
устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

отвечать на вопросы и задавать вопросы;
выслушивать друг друга;
рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

Обучающиеся получат возможность научиться:

рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека; договариваться и приходить к общему решению, работая в паре. 2 класс

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

положительное отношение к урокам физической культуры;
понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
мотивация к выполнению закалывающих процедур.

Обучающиеся получат возможность для формирования:

познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Обучающиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперёд;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазать по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;

рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр; определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств; выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;

организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

понимать цель выполняемых действий;

выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;

адекватно оценивать правильность выполнения задания;

использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;

анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);

вносить коррективы в свою работу.

Обучающиеся получают возможность научиться:

продумывать последовательность упражнений,

составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;

объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;

самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные

Обучающиеся научатся:

осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;

различать, группировать подвижные и спортивные игры;

характеризовать основные физические качества;

группировать игры по видам спорта;

устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Учащиеся получают возможность научиться:

осуществлять поиск необходимой информации,

используя различные справочные материалы;

свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, словаря;

сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;

устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований о профилактике нарушений осанки; высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;

договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

Обучающиеся получают возможность научиться:

выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;

задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;

понимать действия партнёра в игровой ситуации.

3 класс

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;

понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;

понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;

уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

Обучающиеся получают возможность для формирования:

понимания ценности человеческой жизни;

познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;

понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;

самостоятельности в выполнении личной гигиены;

понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);

способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений,

трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;

понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;

саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Обучающиеся научатся:

руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;

рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;

понимать значение физической подготовки;

определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;

выполнять соревновательные упражнения; руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;

выполнять строевые упражнения;

выполнять различные виды ходьбы и бега;

выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;

выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;

метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;

выполнять несколько кувыркков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;

перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;

выполнять танцевальные шаги;
играть в подвижные игры;
выполнять элементы спортивных игр;
измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.
Обучающиеся получают возможность научиться:
рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
понимать влияние закаливания на организм человека;
самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
выполнять комбинации из элементов акробатики;
организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Обучающиеся научатся:
руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.
Обучающиеся получают возможность научиться:
ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
определять наиболее эффективные способы достижения результата;
самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
организовывать подвижные игры во время прогулок.

Познавательные

Обучающиеся научатся:
осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;

свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, словаря,
различать виды физических упражнений, виды спорта;
сравнивать, группировать, классифицировать
виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
устанавливать взаимосвязь между занятиями
физической культурой и воспитанием характера человека.
Обучающиеся получают возможность научиться:
находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную
познавательную литературу справочного характера;
устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека,
развитием человека;
сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и
группировать их;
устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной
системах организма и физической нагрузкой.

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней
Руси;
выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Обучающиеся получают возможность научиться:

участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней
Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья
человека, для личного здоровья;
задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
договариваться и приходить к общему решению;
дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

4 класс

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для
укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека
(физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и
здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и
спорта;

самостоятельность в выполнении личной гигиены;
понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений,
трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке.
Обучающиеся получают возможность для формирования:
мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
мотивации к систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
стремления к совершенствованию физического развития;
саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Обучающиеся научатся:
руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII—XIX вв.;
понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;
метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;
выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;
преодолевать препятствие высотой до 100 см;
выполнять комплексы ритмической гимнастики;
выполнять вис согнувшись, углом;
играть в подвижные игры;
выполнять элементы спортивных игр;
измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
Обучающиеся получают возможность научиться:
определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
называть нетрадиционные виды гимнастики;
определять способы регулирования физической нагрузки;

самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;
выполнять комбинации из элементов акробатики;
самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;
организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
планировать свои действия во время подвижных игр; следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;

руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);
находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

Обучающиеся получают возможность научиться:

ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;

осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;

определять наиболее эффективные способы до достижения результата;

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

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

Познавательные

Обучающиеся научатся:

находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;

устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;

различать виды упражнений, виды спорта;

устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;

сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;

соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

Обучающиеся получают возможность научиться:

осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и Интернет;
анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
сопоставлять физическую культуру и спорт;
понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;

задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;

координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

договариваться и приходить к общему решению;

рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII—XIX вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;

дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Обучающиеся получают возможность научиться:

задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;

аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;

оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика 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 закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и 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 приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учётом наличия материально

технической базы в общеобразовательной организации, а также климатогеографических и региональных особенностей.

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

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

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

Броски: большого мяча (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 лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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

На материале спортивных игр

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на

широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

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

3. Тематическое планирование

№ п/п	Учебные разделы и темы	Количе ство уроков	№ урока
1.	<u>Знания о физической культуре</u>	3	
	1.Современные Олимпийские игры.		
	1.1Возраждение Олимпийских игр в конце XIX- начале XX в.	0.5	1,3,
	1.2.Деятельность Пьера де Кубертена по возрождения Олимпийских игр.	0.5	4,5,
	1.3. Идеалы и символика Олимпийских игр: логотип, флаг, девиз, клятва, олимпийский огонь, церемонии открытия и закрытия Олимпийских игр, олимпийские медали	0.5	6, 7,
	2. Зарождение олимпийского движения в России		
	2.1Начало истории олимпийского движения в нашей стране Основание Российского олимпийского комитета.	0.5	8,9
	2.2. Общественные деятели, стоящие у истоков олимпийского движения в России.	0.5	10,11
	2.3. Первые отечественные олимпийские чемпионы.	0.5	2, 5.
2.	<u>Организация здорового образа жизни</u>	2	
	1. Правильный режим дня		
	1.1.Понятие «здоровый образ жизни», показатели здорового образа жизни.	1	1,2,40,
	1.2.Распорядок дня	1	20,21,39,
3.	<u>Планирование занятий физической культурой</u>	3	
	1. Определение собственного типа телосложения		
	1.1 Типы телосложения. Особенности людей с разным типом телосложения.	0.5	12,13,64,
	1.2 Предпочтительные виды спорта для людей с разным типом телосложения.	0.5	14,28,29,42,43,
	2. Оценка собственной физической подготовленности		
	2.1.Тесты для оценки уровня развития мышечной силы, быстроты, выносливости.	1	40,43,26,27,53,
	2.2.Оценка уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений	1	34,35,36,37,38,
4.	<u>Физкультурно-оздоровительная деятельность</u>	4	
	1. Развитие двигательных качеств		
	1.1Способы и средства развития мышечной силы. Значение выносливости для здоровья человека.	1	15,16, 75,94
	1.2. Комплексы упражнений для развития мышечной силы.	0.5	17,18,100.
	1.3.Правила выполнения упражнений для развития	0.5	22,23,

	гибкости.		
	1.4. Упражнения для тренировки гибкости. Способы и средства развития быстроты.	0.5	47,86,
	1.5. Упражнения для развития быстроты.	0,5	24,25,
	1.6. Комплекс упражнений для развития координации движений.	0,5	30,31,101,
	1.7. Способы и средства развития выносливости. Комплекс упражнений для тренировки выносливости	0,5	32,33,63,
5.	<u>Спортивно-оздоровительная деятельность</u>	90ч.	
	1. Гимнастика с основами акробатики.	23	
	1.1 Организующие команды и приёмы; - повторение перестроение в одну, две, три шеренги - повторение перестроение в одну, две, три колонны - повторение из одной шеренги в две и три - повторение строевых команд.	3	15,16,17,18,19,20,213 4,35,36,37,
	Акробатические упражнения; - кувырок назад в группировке в упор присев, - кувырок назад в полушагата — девушки, - два кувырка вперёд в упор присев, - «мост» из положения стоя.	8	15,16,17,18,19,20,21, 28,29,30,31,
	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах; - прыжок через гимнастического коня боком, - прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием, - вис лёжа, - вис присев, - сгибание и разгибание рук в висе, - ходьба по гимнастической скамейке и бревну.	10	22,23,24,25,26,27,30, 31,32,33,34,35,36,
	Выполнение нормативных испытаний ВФСК ГТО	2	37,38,39,40,41
	2. Легкая атлетика	25	
	2.1. Беговые упражнения: - бег на выносливость (до 1 км.); - бег на короткие дистанции 10-60м.; - бег с ускорением на 30м.; - низкий и высокий старт.	10 2 2 2 2 2	2,3,4,6,9,10,11,12,13, 88,89,92,93,95,96,98, 100
	2.2. Прыжковые упражнения: - прыжок в длину способом «согнув ноги» - прыжок в высоту способом «перешагивание»	6	4,5,6,7,8,90,91,95,96,
	2.3. Метания малого мяча: - метание мяча с разбега - метание на дальность.	6 3 3	3,7,8,9, 12,97, 99,
	2.4. Выполнение нормативных испытаний ВФСК ГТО	3	13,14,98.
	4. Подвижные игры на примере баскетбола, волейбола, футбола.	42	
	4.1.1. - Закрепление и совершенствование навыков бега,	10	70,71,72,73,74,76,77, 78,79

	<p>развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».</p> <p>- Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».</p> <p>- Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол). Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>- Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».</p> <p>- Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол.</p> <p>- Самостоятельные занятия. Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями</p>	<p>80,81,82,83,84,85,</p> <p>66,79,80,</p> <p>42,43,44,45,46,47,48, 49,50,51,52,54,55,56</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>12</p>	
Правила игры.			55,56,58,60,63,

