**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Яркополенская общеобразовательная школа»**

Рассмотрено Согласовано Утверждено

на заседании МО Зам. директора по УВР Директор школы

руководитель МО

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А. Алексеева \_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.Н. Станиславская \_\_\_\_\_\_\_\_ С.П. Лесько

протокол №\_\_\_

от \_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_» \_\_\_\_ 2018 г. Приказ № \_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО КУРСУ**

**Физическая культура, 1,2,3 классы**

Количество часов: 1 класс- 99ч (3 часа в неделю).

2,3 класс- 204 ( 3 часа в неделю)

Составитель: Алексеева О.А.

учитель физической культуры

2018 год

Рабочая программа по физической культуры составлена в соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта общего образования ФГОС ООО, в соответствии с Приказом Министерства образования и науки Республики Крым «Об утверждении положения о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) общеобразовательного учреждения»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, инструктивно-методического письма Министерства образования и науки республики Крым, Крымского КРИППО «О преподавании **физической культуры** в 2014-2015 учебном году в общеобразовательных учреждения республики Крым, базисного учебного плана, на основе Примерной программы общего среднего образования.

**Планирование составлено на основе:**. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы / В. И. Лях. –М.:

Просвещение, 2012. Положения о рабочих программах учебного предмета МБОУ «Яркополенская общеобразовательная школа»

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1-4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений /В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2012.
2. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы /В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2012.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями, долж­на создавать максимально благоприятные условия для раскры­тия и развития не только физических, но и духовных способ­ностей ребёнка, его самоопределения.

В связи с климатическими условиями, региональными особенностями и наличие спортивных сооружений, отсутствие плавательного бассейна, раздел программного материала и выделенные часы на изучение материала раздела «Лыжная подготовка» – заменена на «Кроссовую подготовку». Программный материал и выделенные часы на изучение раздела «Плавание», равномерно распределены на изучение раздела «Подвижные игры», «Подвижные игры на материале спортивных игр». Изучение знаний о физической культуре изучаются учащимися в процессе урока. Количество планируемых часов сохранено.

**Целью** школьного физического воспитания является

***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.***

Реализация цели 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 движений;

-развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точно­сти реагирования на сигналы, согласования движений, ориен­тирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

-формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (коорди­национных и кондиционных) способностей;

-выработка представлений об основных видах спорта, сна­рядах и инвентаре, о соблюдении 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 (представления, памяти, мыш­ления и др.) в ходе двигательной деятельности.

В области физической культу­ры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудни­чества, деятельностный подход, интенсификация и оптимиза­ция, расширение межпредметных связей.

1. **описание места учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет « Физическая культура» изучается с 1-4 класс из расчета 3ч в неделю ( всего 405ч); в 1 классе- 99ч, во2 классе-102ч, в 3 классе-102ч, в 4 классе-102ч.Третий час на преподавание учебного предмета « Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889.

1. **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕИ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1– 4 классов направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

* формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;
* в развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

* овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;
* определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совмест­ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

*•* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физи­ческого, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

1. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

**Из истории физической культуры.** Когда и как возникли физическая культура и спортивные современные Олимпийские игры. Что такое физическая культура.

**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. Закаливание. Личная гигиена. 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.** Твой организм. Сердце и кровеносные сосуды. Органы чувств. Мозг и нервная система. Органы дыхания. Органы пищеварения. Пища и питательные вещества. Вода и питьевой режим Измерение длины и мас­сы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физиче­ских упражнений. Самоконтроль. Спортивная одежда и обувь. Органы чувств

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

*Акробатические упражнения.* Группировка; перекаты в группировке. Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги.

*Акробатические комбинации.* Из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону.

*Висы и упоры.* Упражнения в висе стоя и лежа; в висе стоя поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях, упражнения в упоре на гимнастической скамейке.

*Лазанье и перелезания.* Лазанье по гимнастической стенке; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов

*Опорный прыжок:* перелезание через гимнастического коня.

*Освоениние навыков равновесия.* Стойка на носках, на одной ноге; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через набивные мячи.

*Освоение танцевальных упражнений:* шаг с прискоком; приставные шаги; шаг голопа в сторону. Перешагивание через набивные мячи.

*Общеразвивающие упражнения без предметов:* основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями.

***Лёгкая атлетика.*** *Беговые упражнения.* С высоким под­ниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Чел­ночный бег 3х10м. бег с ускорением от 10 до 15м. Высокий старт с последующим ускорением. Ходьба с различным положением рук; сочетание различных видов ходьбы.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; прыжок в длину с места; прыжок в высоту с места, с небольшого разбега; спрыгивание и запрыгивание;

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

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность с места.

***Кроссовая подготовка.*** Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 500м девочки, до 600м мальчики. Равномерный бег до 3 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий. Медленный бег в равномерном темпе до 3 мин.

***Подвижные игры.*** *На материале гимна­стики с основами акробатики:* игровые задания с использо­ванием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; «Точный расчет».

*На материале легкой атлетики:* «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Метко в цель», «Кто дальше бросит».

*На материале кроссовой подготовки:* эстафеты, упражнения на выносливость и координацию.

***Подвижные игры на материале спортивных игр.*** *Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; оста­новка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале фут­бола. Подвижные игры: «Мяч водящему», «Школа мяча».

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Подвижные игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину», «Школа мяча», «Мяч водящему».

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и пере­дача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры: «Школа мяча», «Попади в обруч».

**Таблица тематического распределения количества часов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Разделы программы | Рабочая программа | | | |
|  |  | классы | | | |
|  | 1 | 2 |  | 3 |
| I | Знания о физической культуре | В процессе урока | | | |
| II | Способы физкультурной деятельности | В процессе урока | | | |
| III | Физическое совершенствование |  |  |  |  |
| 1 | *Физкультурно-оздоровительная деятельность* | В режиме дня и в процессе урока | | | |
| 2 | *Спортивно-оздоровительная деятельность* |  |  |  |  |
| 2.1 | Легкоатлетические упражнения | 21 | 21 |  | 21 |
| 2.2 | Гимнастика с основами акробатики | 17 | 18 |  | 18 |
| 2.2 | Подвижные игры | 20 | 18 |  | 18 |
| 2.3 | Подвижные игры на материале:   * Баскетбола | 22 | 24 |  | 24 |
| 2.4 | Кроссовая подготовка | 21 | 21 |  | 21 |
|  | Всего: | 99 | 102 |  | 102 |

**Тематическое планирование**

**1 класс**

**1. Знания и о физической культуре**

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.

**В результате изучения темы учащиеся научатся:**

* Изучать рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называть виды соревнований, в которых они участвуют;
* Раскрывать понятие «физическая культура»; анализировать положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека;
* Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
* Соблюдать личную гигиену;
* Удерживать дистанцию, темп, ритм;
* Различать разные виды спорта;
* Держать осанку;
* Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

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

**2. Гимнастика с элементами акробатики**

2.1 Наклона вперед из положения стоя.

2.2 Подъема туловища из положения лежа за 30 с.

2.3. Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.

2.4. Виса на время.

2.5.Перекаты.

2.6. Разновидности перекатов.

2.7.Техника выполнения кувырка вперед.

2.8.Кувырок вперед.

2.9.Стойка на лопатках, «мост».

2.10.Лазанье по гимнастической стенке.

2.11.Перелезание на гимнастической стенке.

2.12.Висы не перекладине.

2.13.Круговая тренировка.

2.14.Прыжки со скакалкой.

2.15.Вращение обруча.

**Учащиеся научатся:**

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

**Учащиеся получат возможность научиться:**

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

**3.Легкая атлетика**

3.1. Бег на 30 м с высокого старта.

3.2.Техника челночного бега.

3.3. Метания малого мяча на точность.

3.4.Прыжок в длину с места.

**Учащиеся научатся:**

* Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
* Технике высокого старта;
* Пробегать на скорость дистанцию 30м;
* Выполнять челночный бег 3х10 м;
* Выполнять беговую разминку;
* Выполнять метание как на дальность, так и на точность;
* Технике прыжка в длину с места;
* Бегать различные варианты эстафет;

**Учащиеся получат возможность научиться:**

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

**4. Подвижные игры**

4.1.Русская народная подвижная игра «Горелки».

4.2.Подвижная игра «Мышеловка».

4.3. Ловля и броски мяча в парах.

4.4. Подвижная игра «Осада города».

4.5.Индивидуальная работа с мячом.

4.6.Школа укрощения мяча.

4.7. Подвижная игра «Ночная охота»

4.8. Глаза закрывай – упражненье начинай.

4.9. Подвижная игра «Белочка – защитница».

**5. Спортивные игры. Баскетбол**

5.1.Броски и ловля мяча в парах.

5.2. Ведение мяча.

5.3 Ведение мяча в движении.

5.4.Эстафеты с мячом.

5.5. Подвижные игры с мячом.

5.6.Броски мяча через волейбольную сетку.

5.7.Подвижная игра «Вышибалы через сетку».

5.8.Подвижная игра «Точно в цель».

5.9. Командные подвижные игры.

5.10.Подвижные игры с мячом.

**Учащиеся научатся:**

* Играть в подвижные игры;
* Руководствоваться правилами игр;
* Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
* Выполнять ведения мяча правой и левой рукой;
* Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;

**Учащиеся получат возможность научиться:**

* Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
* Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
* Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
* Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
* Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
* Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
* Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
* Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
* Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
* Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
* Осваивать технические действия из спортивных игр;
* Моделировать технические действия в игровой деятельности;
* Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
* Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;
* Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
* Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
* Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
* Развивать физические качества;
* Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;
* Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
* Использовать подвижные игры для активного отдыха.

**Тематическое планирование**

**2 класс**

**1. Знания и о физической культуре**

1.1. Организационно-методические указания.

1.2. Физические качества.

1.3.Режим дня.

1.4.Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.

**Учащиеся научатся:**

* Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
* Рассказывать, что такое физические качества.
* Рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека;
* Рассказывать, что такое частота сердечных сокращений;
* Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног;

**Учащиеся получат возможность научиться:**

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

**2. 2. Гимнастика с элементами акробатики**

2.1.Упражнения на координацию движений.

2.2. Наклона вперед из положения стоя(сидя).

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

2.4.Тестирование подтягиваний на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.

2.5. Кувырок вперед.

2.6. Стойка на лопатках, «мост».

2.7. Круговая тренировка.

2.8.Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.

2.9.Прыжки на скакалке.

2.10.Вращение обруча.

**Учащиеся научатся:**

* Строиться в шеренгу и колонну;
* Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
* Выполнять наклон вперед из положения стоя;
* Выполнять подъем туловища за 30с на скорость
* Лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет;
* Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
* Выполнять вис на время;
* Проходить станции круговой тренировки;
* Выполнять различные перекаты, кувырок вперед с трех шагов, «мост»,
* Выполнять висы не перекладине;
* Выполнять прыжки со скакалкой, вращение обруча;
* Выполнять упражнения у гимнастической стенки.
* **Учащиеся получат возможность научиться:**
* Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;
* Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;
* Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;
* Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;
* Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнении;
* Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
* Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
* Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;
* Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;
* Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
* 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.

**3.Легкая атлетика**

3.1.Тестирование бега на 30 м с высокого старта.

3.2.Техника челночного бега.

3.3.Техника прыжка в длину с места.

3.4. Тестирование метания малого мяча на точность..

3.5. Тестирование прыжка в длину с места.

3.6. Преодоление полосы препятствий.

3.7.Техника метания на точность (разные предметы).

3.8.Беговые упражнения.

3.9.Бег на 1000 м.

**Учащиеся научатся:**

* Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
* Технике высокого старта;
* Пробегать на скорость дистанцию 30м;
* Выполнять челночный бег 3х10 м;
* Выполнять беговую разминку;
* Выполнять метание как на дальность, так и на точность;
* Технике прыжка в длину с места;
* Выполнять прыжок в длину с места и с разбега;
* Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;
* Бегать различные варианты эстафет;
* Преодолевать полосу препятствий;
* Пробегать 1 км.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

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

**4. Подвижные игры**

4.1Подвижная игра «Кот и мыши».

4.2 Подвижная игра «Осада города».

4.3. Подвижная игра «Белочка – защитница».

4.4.Упражнения и подвижные игры с мячом.

4.5.Броски мяча через волейбольную сетку.

4.6. Броски мяча через волейбольную сетку на точность.

4.7.Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций

4.8.Подвижная игра «Вышибалы через сетку».

4.9. Подвижная игра «Хвостики».

4.10. Подвижная игра «Воробьи - вороны».

4.11. Подвижные игры с мячом.

**5.Спортивная игра. Баскетбол**

5.1.Ловля и броски малого мяча в парах.

5.2.Броски и ловля мяча в парах.

5.3. Ведение мяча.

5.4. Упражнения с мячом.

5.5.Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».

5.6. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».

5.7. Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.

5.8. Эстафеты с мячом

5.9.Упражнения и подвижные игры с мячом

5.10.Броски мяча через волейбольную сетку.

5.11. Броски мяча через волейбольную сетку на точность.

**Учащиеся научатся:**

* Играть в подвижные игры;
* Руководствоваться правилами игр;
* Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
* Выполнять ведения мяча правой и левой рукой;
* Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;
* Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»;
* Выполнять броски мяча различными способами;
* Участвовать в эстафетах.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

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

деятельности;

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

**Тематическое планирование**

* 1. **класс**

1. **Знания о физической культуре**
2. 1.1.Организационно-методические требования на уроках физической культуры.

1.2.Закаливание.

**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 получат 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**

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 назад.

2.7.Кувырки.

2.8. Круговая тренировка.

2.9. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.

2.10. Прыжки на скакалке.

2.11. Упражнения на гимнастическом скамейке.

2.12. Лазанье по гимнастической скамейке.

2.13. Вращения обруча.

**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 получат 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 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 прирост 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**

3.1.Тестирование бега на 30м с высокого старта.

3.2. Техника челночного бега.

3.3. Прыжок в длину с места.

3.4.Полоса препятствий.

3.5. Беговые упражнения.

3.6. Бег на 100 м.

**Учащиеся научатся:**

* Технике высокого старта;
* Пробегать дистанцию 30 м;
* Выполнять челночный бег 3 х 10 м на время;
* Прыгать в длину с места;
* Метать мяч на точность;
* Проходить полосу препятствий.

**Учащиеся получат 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.
* 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 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. Подвижные игры**

4.1.Подвижная игра «Перестрелка».

4.2. Подвижная игра «Осада города».

4.3. Подвижные игры.

4.4.Эстафеты с мячом.

4.5. Броски мяча через волейбольную сетку.

4.6. Подвижная игра «Пионербол».

4.7. Подготовка к волейболу.

4.8. Подвижная игра Флаг на башне».

**5. Спортивные игры.**

5.1. Броски и ловля мяча в парах.

5.2. Ведение мяча.

5.3. Знакомство с баскетболом.

**Учащиеся научатся:**

* Давать пас ногами и руками;
* Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой;
* Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;
* Выполнять стойку баскетболиста;
* Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
* Участвовать в эстафетах;
* Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
* Играть в подвижные игры.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

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

Годовой план-график в 1 классе ( 3 часа в неделю, 102 ч. в год)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | Кол-во  часов | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
| 1 | Основы знаний | В процессе уроков | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 20 | 11 |  |  | 9 |
| 3 | Подвижные игры с эл. баскетбола | 22 | 2 | 11 | 4 | 5 |
| 4 | Подвижные игры | 20 |  |  | 20 |  |
| 5 | Гимнастика | 17 |  | 11 | 6 |  |
| 6 | Кроссовая подготовка | 20 | 11 |  |  | 9 |
|  | Всего часов | 99 | 24 | 22 | 30 | 23 |

Годовой план-график во 2 классе ( 3 часа в неделю, 102 ч. в год)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | Кол-во  часов | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
| 1 | Основы знаний | В процессе уроков | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 21 | 12 |  |  | 9 |
| 3 | Подвижные игры с эл. баскетбола | 24 |  | 24 |  |  |
| 4 | Подвижные игры | 18 |  |  | 12 | 6 |
| 5 | Гимнастика | 18 |  |  | 18 |  |
| 6 | Кроссовая подготовка | 21 | 11 |  |  | 10 |
|  | Всего часов | 102 | 23 | 24 | 30 | 25 |

Годовой план-график в 3 классе ( 3 часа в неделю, 102 ч. в год)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | Кол-во  часов | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
| 1 | Основы знаний | В процессе уроков | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 21 | 12 |  |  | 9 |
| 3 | Подвижные игры с эл. баскетбола | 24 |  | 24 |  |  |
| 4 | Подвижные игры | 18 |  |  | 12 | 6 |
| 5 | Гимнастика | 18 |  |  | 18 |  |
| 6 | Кроссовая подготовка | 21 | 11 |  |  | 10 |
|  | Всего часов | 102 | 23 | 24 | 30 | 25 |