Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 11 х. Южный

муниципального образования Курганинский район

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

от 31 .08 2018 г. протокол № 1

Председатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Б. Енацкий

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования (класс) основное общее образование 1-4 классы

Количество часов 405

Учитель Фролов Сергей Александрович

## Программа разработана на основе рабочей программы

## «Физическая культура» 1-4 классы. Авторы: В.И.Лях:

## Издательство Москва «Просвещение», 2014г

1. **Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»**

(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 роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

• раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

• ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

• организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

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 учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

• отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

• организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

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 приёмы 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, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

• выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

• выполнять организующие строевые команды и приёмы;

• выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

• выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;

• выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

• 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 упрощённым правилам;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

* **Подготовиться к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»**

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;

**-** 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).

**демонстрировать уровень физической подготовленности**

Учебные нормативы 1 класс.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Контрольные нормативы | мальчики | | | девочки | | |
| 1 | Челночный бег 3х10 м. | 9,8 | 10,2 | 10,6 | 10,8 | 11,2 | 11,6 |
| 2 | Бег 30 м. с высокого старта | 6,8 | 7,2 | 7,6 | 6,9 | 7,3 | 7,78 |
| 3 | Бег 1000 м. | без учета времени | | | | | |
| 4 | Многоскоки 8 прыжков | 8.0 | 6,0 | 4,0 | 7,8 | 5,8 | 4,8 |
| 5 | Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 6 | Подтягивание на перекладине | 2 | 1 | 1 | 6 | 4 | 2 |
| 7 | Кросс 1000 м. | без учета времени | | | | | |

демонстрировать уровень физической подготовленности

Учебные нормативы 2 класс.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Контрольные нормативы | мальчики | | | | девочки | | |
|  |  | 5 | 4 | 3 | | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Челночный бег 3х10 м. | 10,2 | 10,6 | 11,0 | | 10,4 | 10,8 | 11,5 |
| 2 | Бег 30 м. с высокого старта | 6,2 | 6,8 | 7,2 | | 6,3 | 6,9 | 7,3 |
| 3 | Бег 1000 м. | без учета времени | | | | | | |
| 4 | Многоскоки 8 прыжков | 9.0 | 7,0 | 5,0 | | 8,8 | 6,8 | 4,8 |
| 5 | Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток | 3 | 2 | 1 | | 3 | 2 | 1 |
| 6 | Подтягивание на перекладине | 3 | 2 | 1 | | 8 | 6 | 4 |
| 7 | Кросс 1000 м. | без учета времени | | | | | | |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |

демонстрировать уровень физической подготовленности

Учебные нормативы 3 класс.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Контрольные нормативы | мальчики | | | | девочки | | |
|  |  | 5 | 4 | 3 | | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Челночный бег 3х10 м. | 9,1 | 9,8 | 10,4 | | 9,6 | 10,4 | 11,0 |
| 2 | Бег 30 м. с высокого старта | 5,7 | 6,2 | 7,0 | | 5,8 | 6,3 | 7,2 |
| 3 | Бег 1500 м. | без учета времени | | | | | | |
| 4 | Многоскоки 8 прыжков | 12.5 | 9,0 | 6,0 | | 12,1 | 8,8 | 5,0 |
| 5 | Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток | 4 | 3 | 1 | | 4 | 3 | 1 |
| 6 | Подтягивание на перекладине | 4 | 2 | 1 | | 13 | 8 | 6 |
| 7 | Кросс 1500 м. | без учета времени | | | | | | |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |

демонстрировать уровень физической подготовленности

Учебные нормативы 4 класс.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Контрольные нормативы | мальчики | | | | девочки | | |
|  |  | 5 | 4 | 3 | | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 60 м. | 10,6 | 11,2 | 11,8 | | 10,8 | 11,4 | 12,2 |
| 2 | Бег 2000 м. | без учета времени | | | | | | |
| 3 | Прыжок в длину | 300 | 260 | 220 | | 260 | 220 | 180 |
| 4 | Прыжок в высоту | 100 | 90 | 80 | | 95 | 90 | 80 |
| 5 | Метание мяча | 27 | 22 | 18 | | 17 | 15 | 12 |
| 6 | Подтягивание на перекладине | 5 | 3 | 2 | | 14 | 9 | 7 |
| 7 | Кросс 2000 м. | без учета времени | | | | | | |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |

**2.Содержание учебного предмета, курса.**

***Знания о физической культуре***

**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.

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 ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

***Способы физической 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.***

**«Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (распоряжение правительства Российской Федерации от 30.06.2014г. №1165-р.)**

**Гимнастика с основами акробатики.**

*Организующие команды и приемы.*

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине*: висы, перемахи.

*Опорный прыжок:* **опорный прыжок (наскок), лазание по канату, акробатика**

**(рекомендуется обратить особенное внимание на соблюдение техники безопасности, дисциплины на уроке);**

с разбега через гимнастического козла.

*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.

**Легкая 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*: **выполнение прыжка в длину с места (рекомендуется**

**давать больше подводящих упражнений, упражнений, способствующих развитию скоростно-силовых качеств, акцентировать внимание на технике выполнения прыжка);**

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.

***Учитывая специфику южного региона и в связи с тем что на нашей территории нет устойчивого снежного покрова в зимнее время, часы отведенные на изучения темы «Лыжная подготовка» в рабочей программе заменены на изучение темы «Кроссовая подготовка».***

**Кросовая подготовка.** Передвижение по слабопересеченной местности; бег в равномерном темпе в чередовании с ходьбой, кросс до 1000 м.

**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 кроссовой подготовки*: эстафеты в передвижении по дистанции, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:* **в 1–3 классах – обращать внимание на техническое выполнение заданий (соблюдение правил игры), в 4-х классах (подвижные игры с элементами спортивных) – акцентировать внимание на технике ловли и передачи мяча двумя руками;**

*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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Народные подвижные игры.

***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 вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно 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 лежа, 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, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой 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 лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх‑вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

**На материале легкой 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 поочередно.

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 6‑минутный 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 вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Направления проектной деятельности:

- Физическая культура – залог здоровья;

- Я и мои танцы;

- Туризм – это здоровый образ жизни.

- Мир спорта моими глазами;

- Мой любимый вид спорта;

- От чего зависит частота пульса?;

- Семейные традиции: папа, мама, я — спортивная семья;

- Утренняя гигиеническая гимнастика в моей жизни;

- Физкультминутки на уроках;

- Я выбираю спорт как альтернативу вредным привычкам.

Результатом проектной деятельности станут рисунки, презентации, доклады учеников.

3. Тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Кол-во часов | Тема | 1 класс | 2  класс | 3  класс | 4  класс | Основные виды деятельности обучающихся  (на уровне универсальных учебных действий) |
| 1. Знания о физической культуре | В процессе урока | - Физическая культура  - Из истории физической культуры  - Физические упражнения  - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». | В процессе урока | | | | Раскрывают понятие «физическая культура» и ана­лизируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укреп­ление здоровья и развитие человека.  Определяют признаки положительного влияния за­нятий физкультурой на успехи в учёбе  Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.  Определяют назначение утренней зарядки, физкульт­минуток, их роль и значение в организации здоровье-сберегающей жизнедеятельности.  Раскрывают роль ВФСК «ГТО» в жизни школьника.  Дают ответы на вопросы к рисункам.  Анализируют ответы своих сверстников.  Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня. |
| 2. Физическое совершенствование | 405 | Легкая атлетика | 21 | 21 | 21 | 21 | Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.  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.  Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития коор­динационных, скоростных способностей.  Выбирают индивидуальный темп передвижения, кон­тролируют темп бега по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освое­ния беговых и прыжковых упражнений, при этом со­блюдают правила безопасности.  Включают прыжковые упражнения в различные фор­мы занятий по физической культуре.  Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способно­стей.  Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способно­сти.  Описывают технику выполнения метательных упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метатель­ных упражнений.  Составляют комбинации из числа разученных упраж­нений и выполняют их.  Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.  Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физиче­ской культуре. |
| Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 18 | 18 | 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 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, соблюдают правила безопасности.  Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.  Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастической стенке, составляют ком­бинации из числа разученных упражнений.  Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастической стенке, 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.  Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Предупреждают появление ошибок и соблюдают пра­вила безопасности.  Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая прави­ла безопасности.  Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.  Соблюдают правила безопасности |
| Кроссовая подготовка | 21 | 21 | 21 | 21 | Объясняют назначение понятий и терминов, относя­щихся к кроссовой подготовке.  Описывают технику передвижения по слабопересеченной местности.  Осваивают её под руководством учителя и самостоя­тельно, выявляют и устраняют ошибки.  Варьируют способы передвижения по дистанции в зави­симости от особенностей пересеченной местности.  Применяют передвижение по дистанции для развития ко­ординационных способностей и выносливости, кон­тролируют скорость бега по частоте сердеч­ных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместного освоения техники передвижения по дистанции, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бе­гом свежем воздухе.  Используют кроссовую подготовку в организации активного отдыха |
| Подвижные игры и спортивные игры | 39 | 42 | 30 | 30 | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.  Организовывают и проводят совместно со сверстни­ками подвижные игры, осуществляют судейство.  Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности.  Используют действия данных подвижных игр дл развития координационных кондиционных способностей  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре |
| -Основы туризма |  |  | 12 | 12 | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности.  Используют занятия туризмом для развития координационных кондиционных способностей  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.  Используют походы и соревновании по туризму для активного отдыха |
| 3. Способы физической деятельности | В процессе урока | Самостоятельные занятия.  Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.  Самостоятельные игры и развлечения. | В процессе урока | | | | Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с фи­зическими нагрузками.  Определяют основные показатели физического раз­вития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года.  Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.  Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельно­сти и уровню физического состояния.  Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны).  Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.  Дают оценку своим навыкам самоконтроля. |
|  |  | Всего часов | 99 | 102 | 102 | 102 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |