**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

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

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015г. № 1577);

- Примерной основной программы начального общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 года №1/15);

- рабочей программы предметной линии учебников В.И.Ляха. 1 – 4 классы. – М.: Просвещение, 2014. – 64 с.;

- планируемых результатов освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ № 18 г. Тимашевска;

- программы формирования универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования МБОУ СОШ № 18 г. Тимашевска.

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

При планировании учебного материала настоящей программы тема «Лыжныегонки» и «Плавание» заменены на углублённое освоение содержания тем «Гимнастика», «Подвижные игры» и раздел легкой атлетики«Кроссовая подготовка».

Физическая культура — обязательный учебный курс в обще­образовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В со­четании с другими формами обучения — физкультурно-оздоро­вительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минут­ки, физические упражнения и игры на удлинённых физкультурно-массовыми и спортивными мероприяти­ями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры лич­ности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систе­матических занятиях физической культурой и спортом, овладе­ние основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–Ф3 отмечено, что организация фи­зического воспитания и образования в образовательных учреж­дениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными об­разовательными стандартами,а также дополнительных (фа­культативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

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

*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.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образо­вания учащихся начальной школы 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.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе вы­ражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном рас­крытии способностей детей, построении преподавания на ос­нове использования широких и гибких методов и средств обу­чения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации*педагогического процесса заключа­ется в учёте индивидуальных способностей личности каждо­го ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разно­уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики со­трудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопони­манием и проникновением в духовный мир друг друга, совмест­ным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации заня­тий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследо­вательские, сопряжённого развития кондиционных и коорди­национных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики програм­мно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленно­сти изучаемых явлений и процессов в сфере физической куль­туры учитель реализует на основе *расширения межпредмет­ных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференциро­ванного и индивидуального подхода к учащимся с учетом со­стояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на поло­жениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

• требованиях к результатам освоения образовательной про­граммы основного общего образования, представленной в Фе­деральном государственном стандарте начального общего об­разования;

• Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

• Законе «Об образовании»;

*•* Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;

• Стратегии национальной безопасности Российской Феде­рации до 2020 г.;

•Примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования»);

• приказеМинобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» («ГТО») (постановление Правительства РФ от 11 июня 2014г №540)**

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья[[1]](#footnote-2), повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

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

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

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

**2.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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, доброжелательно 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).

Для реализации предмета «Физическая культура», выраженные в знаниях, умениях выпускников и их способности использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни используется система оценки результатов учащихся в начальном звене. Содержательный контроль и оценку достижений обучающихся с учетом их физиологических и возрастных особенностей, а не на нормативы по физической культуре.

**Уровень физической подготовленности**

**1класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 | - | - | - |
| Подтягивание в висе лежа, согнув ноги, кол-во раз | - | - | - | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 | - | - | - |
| Подтягивание в висе лежа, согнув ноги, кол-во раз | - | - | - | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |

#### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.

***При оценивании успеваемости*** учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

***Классификация ошибок и недочетов,влияющих на снижение оценки.***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Характеристика цифровой оценки (отметки).***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких. ***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 3 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**3.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из рас­чёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе— 102 ч, в 4 классе— 102 ч..Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В прика­зе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активно­сти и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Для реализации творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени – 12% (60 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обу­чения (по 3 ч в неделю).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Количество часов в неделю** | **3** | **3** | **3** | **3** |
| **Количество часов в год** | **99** | **102** | **102** | **102** |

**Ценностные ориентиры содержания учебного процесса**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Обязательный минимум представлен в двух форматах. Прямым шрифтом выделено содержание, изучение которого является объектом контроля и оценки в рамках итоговой аттестации выпускников.

Прописными буквами выделено содержание, которое подлежит изучению, но не является объектом контроля и не включается в требования к уровню подготовки выпускников.

Данный способ представления обязательного минимума расширяет вариативность подхода к изучению учебного материала, представляет возможность разноуровневого обучения.

**Обязательный минимум не устанавливает порядок (последовательность) изучения предметных тем (дидактических единиц) в рамках ступеней общего образования и не определяет нормативы учебного времени, отводимые на изучение данной дидактической единицы в рамках учебной программы (Приказ Минобразования России от 05.03.2004 N1089 (ред.от 31.01.2012))**

**Основы физической культуры и здорового образа жизни**

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ДРЕВНОСТИ И СОВРЕМЕННОСТИ. ДОСТИЖЕНИЯ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ.

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.

Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

НОРМЫ ЭТИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ И КОЛЛЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ИГРОВОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

**Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу, (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность** (С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона).

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, ПЕРЕВОРОТЫ).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий.

ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ.

Лазание по канату.

Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА, бег на короткие, средние и ДЛИННЫЕ дистанции, БАРЬЕРНЫЙ, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, ФУТБОЛЕ, мини-футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

УПРАЖНЕНИЯ КУЛЬТУРНО-ЭТНИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ:СЮЖЕТНО-ОБРАЗНЫЕ И ОБРЯДОВЫЕ ИГРЫ.

ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА.

**Специальная подготовка: (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164)**

**-футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников. Финты; (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164**

**-баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников; (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164)**

**-волейбол** - **передача мячачерез сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи, (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164)**

**- подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексном «Готов к труду и обороне» (ГТО). (абзац введен Приказом Минобрнауки России от 23.06.2015 №609).**

**4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Распределение учебного времени на различные виды программногоматериала для учащихся 1-4 классов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  П./П. | Разделы, темы | Количество часов | | классы | | | | | | |
| п\п |  | Примерная или авторская программа | Рабочая программа | 1 | 2 | | 3 | | 4 | |
| **I.** | **Базовая часть** |  | **357** | **87** | **90** | | **90** | | **90** | |
| **1.1.** | **Знания о физической культуры** | 12 | **12** | **3** | | **3** | | **3** | | **3** |
| 1.1.1. | История физической культуры | 4 | 4 | 1 | 1 | | 1 | | 1 | |
| 1.1.2. | Физическая культуры (основные понятия) | 4 | 4 | 1 | 1 | | 1 | | 1 | |
| 1.1.3. | Физические упражнения | 4 | 4 | 1 | 1 | | 1 | | 1 | |
| **1.2** | **Способы физкультурной деятельности** | 12 | **13** | **3** | **4** | | **3** | | **3** | |
| 1.2.1 | Самостоятельные занятия | 4 | 4 | 1 | 1 | | 1 | | 1 | |
| 1.2.2. | Самонаблюдение и самоконтроль | 4 | 4 | 1 | 1 | | 1 | | 1 | |
| 1.2.3. | Самостоятельные игры и развлечения | 4 | 5 | 1 | 2 | | 1 | | 1 | |
| **1.3.** | **Физическое совершенствование** | 246 | **332** | **81** | **83** | | **84** | | **84** | |
| **1.3.1** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **8** | **8** | **2** | **2** | | **2** | | **2** | |
| **1.3.2** | **Спортивно-оздоровительная деятельность** | 238 | **324** | **79** | **81** | | **82** | | **82** | |
|  | - подвижные игры и спортивные игры | 54 | 92 | 24 | 25 | | 22 | | 21 | |
|  | - гимнастика с основамиакробатики | 64 | 77 | 20 | 21 | | 18 | | 18 | |
|  | - легкая атлетика | 50 | 129 | 30 | 30 | | 34 | | 35 | |
|  | - лыжные гонки | 48 | - | - | - | | - | | - | |
|  | - плавание | 22 | - | - | - | | - | | - | |
|  | - кроссовая подготовка | - | 26 | 5 | 5 | | 8 | | 8 | |
| **II.** | **Вариативная часть** |  | **48** | **12** | **12** | | **12** | | **12** | |
| 2.1. | Региональный компонент (подвижные игры с элементами баскетбола, футбола) |  | 28 | 9 | 9 | | 5 | | 5 | |
| 2.2 | По выбору учителя (подвижные игры с элементами волейбола, баскетбола). |  | 20 | 3 | 3 | | 7 | | 7 | |
|  | **Итого** | **405** | **405** | **99** | **102** | | **102** | | **102** | |

**1-2 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы, темы.** | **Основное содержание по темам.** | **Кол-во часов.** | | **Характеристика деятельности обучающихся.** |
| **1класс** | **2класс** |
| **I** | **Базовая часть** |  | **87** | **90** |  |
| **1** | **Знания о физической культуры (3 часа)** |  | **3** | **3** |  |
| История физической культуры | История физической культуры. | 1 | 1 | Пересказывать тексты из истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека |
| Физическая культуры (основные понятия) | Травмы, которые можно получить пи занятиях физическими упражнениями. | 1 | 1 | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. |
| Физические упражнения | Комплекс ОРУ. | 1 | 1 |  |
| **2** | **Способы физкультурной деятельности (3 часа 1 класс)**  **(4 часа 2 класс).** |  | **3** | **4** | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. |
| Самостоятельные занятия | Подвижные игры на удлинённых переменах для отдыха, работоспособности. | 1 | 1 |  |
| Самонаблюдение и самоконтроль | Строение тела, основные формы движений | 1 | 1 | Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств(сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). |
| Самостоятельные игры и развлечения | Правила личной гигиены.Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями. | 1 | 2 | Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. |
| **30** | **Физическое совершенствование**  **(81час 1 класс)**  **(83часа 2 класс)** | Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО. | **81** | **83** |  |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)** | Занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры. Важная роль физических упражнений для работы лёгких. | 2 | 2 | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность**  **(79 часов 1 класс)**  **(81 час 2 класс)** |  | **79** | **81** |  |
| - подвижные игры и спортивные игры | Ведение футбольного мяча шагом и в беге. «Играй, играй мяч не теряй» .Ведение мяча с изменением направления и скорости.  Удары по неподвижному мячу носком стопы. Игра «Овладей мячом». Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Игра «Овладей мячом». Удары по воротам. Игра «Снайперы». Ведение мяча с изменением направления. Передача и ловля баскетбольного мяча. Игра «Мяч ловцу». Ведение мяча по прямой в шаге и в движении. Игра «Гонки по кругу».Игры для навыков в беге: «Пустое место» «К своим флажкам». Для навыков в беге: «Два мороза», «Кошки - мышки». Для навыков в беге: «Третий лишний», «Пятнашки». Для навыков в прыжках: «Прыжки по полосам», «Лисы и куры». Для навыков в прыжках: «Зайцы в огороде». Для навыков в прыжках: «Удочка», «Прыжки по полосам». Для навыков в метании: «Кто дальше бросит». Для навыков в метании: «Точный расчёт», «Летучий мяч».  Для навыков в метании: «Метко в цель», «Кто самый меткий».Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу».Ловля и передача мяча в треугольниках, кругах.  Игра мини-баскетбол. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол).  Броски по воротам с 3 - 4 м. (гандбол). Игра «Охотники и утки». Броски мяча в цель (в ходьбе и в медленном беге). Игра «Снайперы».  Комбинация из освоенных элементов передвижения. Требования к одежде для занятия спортом на улице. Ловля и передача мяча. Игра «Мяч вдогонку». Ведение мяча. Игра «Догони мяч» | 24 | 25 | **П.** Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол  **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.  **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; |
| - гимнастика с основамиакробатики | Кувырок вперед. Кувырок вперёд в группировке. Кувырок назад .( м.) Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Мост из положения лёжа (д.)  М: - Стока на лопатках, Д: - «Мост» из положения лёжа на спине. Кувырок вперёд, кувырок назад. Стойка на лопатках (м.); Мост из положения лёжа (д). Акробатическая комбинация из освоенных элементов. Лазание по гимнастической стенке, по наклонной лавочке лёжа на животе, на коленках. Лазание по канату в три приёма,перелезание через препятствия. Висы с завесом, висына согнутых руках согнув ноги. Вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднимание ног, подтягивание. Лазанье по канату в три приёмаХодьба по бревну, повороты на носках, приседание и переход в упор присев. Повороты прыжком на 900 и 1800, опускание в упор стоя на колене. Перелазание через горку матов и скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях. Стойка на одной и двух ногах на скамейке, перешагивание через мячи. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.Шаг с прискоком, приставными шага-ми, шаг галопа. Шаг с прискоком. Шаг галопа. | 20 | 21 | **П**.Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  **К**. Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии  **Р.** Осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия. |
| - легкая атлетика | Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением препятствий. Бег в чередовании с ходьбой с преодолением препятствий. Бег с ускорением от 10- 20м. Соревнования по бегу до 60. Прыжки на месте, с поворотом, по разметкам, в длину с места лицом, боком. Прыжки с разбега с приземлением на обе ноги. Прыжки через скакалку, с места, с не большого разбега.  Метание малого мяча на дальность отскока от пола и от стены. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2) с 3-4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) с различных положений. Метание мяча на дальность и заданное расстояние. Бег по пересечённой местности 500-600м. Равномерный бег до 5 минут. Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом. Равномерный бег с вбеганием и сбеганием по склону. Бег по отрезкам от 500-600м. Кросс по пересечённой местности до 1 км. Бег в коридоре 30-40м. с максимальной скоростью до 20 м. Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом. Соревновательный бег до 60м. Прыжки с высоты до 40 см. с приземлением в квадрат. Прыжки с высоты 40 см. с поворотом в воздухе на 90 -120° .Прыжки в высоту с доставанием предмета.  Прыжки в высоту с 4 – 5 шагов разбега.  Метание мяча из положения стоя боком в направлении метания. Броски набивного мяча (0,5кг) с места с шага на дальность. Метание мяча на дальность. Бег по отрезкам от 500-600м. Соревновательный Бег 500м (д.); 800м (м)  Бег по узкому коридору в медленном и среднем темпе. | 30 | 30 | **П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. |
| - кроссовая подготовка | Равномерный бег по пересечённой местности.  Бег в колонне по одному со сменой лидера.  Бег в не быстром темпе с ускорением до 30 метров. Бег по узкому коридору в медленном и среднем темпе. Бег в колонне по одному с изменением темпа и направления. | 5 | 5 | **П.** Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м  **К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач;  **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. |
| **II** | **Вариативная часть** |  | **12** | **12** |  |
|  | Региональный компонент (подвижные игры с элементами баскетбола, футбола) | Перемещения, ловля и передача мяча.  Передача и ловля мяча. Игра «Овладей мячом»  Ведения мяча с изменением направления.  Ведения мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам с 3-4 м. в ходьбе и в медленном беге. Броски в цель в ходьбе и в медленном беге. Передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости.Игра мини-баскетбол | 9 | 9 | **П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  **Р.** Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. |
| По выбору учителя (подвижные игры с элементами волейбола). | Передача мяча над собой. Игра «Летучий мяч».  Передача мяча в парах. Игра «Картошка».  Передача мяча в тройках, квадратах, в кругу. Игра «Пионербол» | 3 | 3 | **П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  **Р.** Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы, темы.** | **Основное содержание по темам.** | **Кол-во часов.** | **Характеристика деятельности обучающихся.** |
| **I** | **Базовая часть** |  | **90** |  |
| **1** | **Знания о физической культуры (3 часа)** |  | **3** |  |
| История физической культуры | Исторические сведения о развитии Олимпийских игр. | 1 | Пересказывать тексты из истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека |
| Физическая культуры (основные понятия) | Строение тела, основные формы движений. | 1 | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. |
| Физические упражнения | Представление о физических упражнениях | 1 | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. |
| **2** | **Способы физкультурной деятельности (3 часа)** |  | **3** |  |
| Самостоятельные занятия | Требования к одежде  Для занятий спортом на улице. | 1 | Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств(сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). |
| Самонаблюдение и самоконтроль | Травмы которые можно получить при занятиях физическими упражнениями. Равномерный бег до 5 | 1 | Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. |
| Самостоятельные игры и развлечения | Подвижные игры на удлинённых переменах для отдыха, работоспособности. | 1 | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. |
| **30** | **Физическое совершенствование**  **(84часа)** | Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО. | **84** |  |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)** | Физическая культура для укрепления здоровья и развития человека.Важная роль физических упражнений для работы лёгких. | **2** | Пересказывать тексты из истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность**  **(82 часа)** |  | **82** |  |
| - подвижные игры и спортивные игры | Ловля и передача баскетбольного мяча. Ведение баскетбольного мяча на месте и бегом. «Охотники и утки». Броски в цель. Бросок баскетбольного мяча двумя руками – контрольный урок. Ведение баскетбольного мяча. Ведение, бросок двумя руками.  Игра по упрощенным правилам баскетбола – контрольный урок. Ловля и передача мяча.  «Снайперы», игра по упрощенным правилам баскетбола. Стритбол - контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками. Передача мяча – контрольный урок. Подвижные игры с ведением мяча – контрольный урок Ведение мяча на месте. Ведение мяча – контрольный урок. Ловля и передача мяча. Ведение мяча с изменением скорости. Ведение мяча шагом и бегом. Бросок мяча двумя руками от груди.  Бросок мяча в цель – контрольный урок. Подвижные игры. Прыжки по полосам. Пустое место», «Белые медведи». «Пустое место», «Космонавты».  Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Гонка мячей по кругу». Ведение мяча. Мини-баскетбол – контрольный урок | 22 | **П.** Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол  **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.  **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; |
| - гимнастика с основамиакробатики | Акробатические упражнения. Перекаты и группировка.  Акробатические элементы. Стойка на лопатках. Мост.  Акробатическая комбинация – контрольный урок. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре. Подтягивание в висе – контрольный урок. Лазание по канату в три приема. Строевые упражнения - контрольный урок. Лазанье по гимнастической скамейки. Ходьба по бревну. Комбинация на бревне- контрольный урок. Опорный прыжок, равновесие. Опорный прыжок. Шаги полька. Опорный прыжок с вскоком. Опорный прыжок, танцевальные упражнения. Опорный прыжок - контрольный урок. | 18 | **П**.Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  **К**. Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии  **Р.** Осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия. |
| - легкая атлетика | «Найди свое место». Экспресс – тест: бег 30м «Воробьи – вороны». «Пустое место», Экспресс – тест: прыжок в длину с места. «Волк во рву» Экспресс – тест: подтягивание в висе. «Прыжки по полосам». Экспресс – тест: 6 минутный бег«Удочка». Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба, эстафеты. Круговая эстафета. Бег 60 метров. Бег на результат 30 60 метров. Бег на результат 30 метров - учет. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание мяча на дальность. Метание мяча в цель с 4–5 м. Метание мяча – зачет. Техника безопасности по кроссовой подготовке. Встречная эстафета..Круговая тренировка – контрольный урок. Бег на результат 30, 60 метров.. Равномерный бег до 5-8 минут – контрольный урок. Бег с изменением скорости. Бег гандикапом – контрольный урок. Бег с высокого старта. Бег на 30 - метров зачет. Бег 60 метров – контрольный урок. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега - контрольный урок.  Равномерный бег до 5-8 минут. Бег с изменением скорости. Круговая тренировка – контрольный урок. Метание мяча – учет. Метание мяча. Игра «Зайцы в огороде. Тестирование физических способностей. | 34 | **П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. |
| - кроссовая подготовка | Бег в небыстром темпе с ускорением до 30 метров. Бег с изменением скорости. Равномерный бег до 5-8 минут – контрольный урок. Равномерный бег до 10 минут.Бег в колонне по одному со сменой лидера. Встречная эстафетаЭкспресс - тесты: 6 минутный бег. Бег 1000 метров - зачет | 8 | **П.** Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м  **К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач;  **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. |
| **II** | **Вариативная часть** |  | **12** |  |
|  | Региональный компонент (подвижные игры с элементами баскетбола, футбола) | Варианты игры в футбол. Ведение мяча – контрольный урок. Удары по воротам. Передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости. | 5 | **П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  **Р.** Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. |
| По выбору учителя (подвижные игры с элементами волейбола). | Передача мяча над собой. Игра «Летучий мяч». Передача мяча в парах. Игра «Картошка».  Передача мяча в тройках, квадратах, в кругу. Игра «Пионербол». | 7 | **П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  **Р.** Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы, темы.** | **Основное содержание по темам.** | **Кол-во часов.** | **Характеристика деятельности обучающихся.** |
| **I** | **Базовая часть** |  | **90** |  |
| **1** | **Знания о физической культуры (3 часа)** |  | **3** |  |
| История физической культуры | Исторические сведения о развитии Олимпийских игр. | 1 | Пересказывать тексты из истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека |
| Физическая культуры (основные понятия) | Строение тела, основные формы движений. | 1 | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. |
| Физические упражнения | Представление о физических упражнениях | 1 | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. |
| **2** | **Способы физкультурной деятельности (3 часа)** |  | **3** |  |
| Самостоятельные занятия | Требования к одежде  Для занятий спортом на улице. | 1 | Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств(сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). |
| Самонаблюдение и самоконтроль | Травмы которые можно получить при занятиях физическими упражнениями. Равномерный бег до 5 | 1 | Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. |
| Самостоятельные игры и развлечения | Подвижные игры на удлинённых переменах для отдыха, работоспособности. | 1 | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. |
| **30** | **Физическое совершенствование**  **(84часа)** | Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО. | **84** |  |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)** | Физическая культура для укрепления здоровья и развития человека.Важная роль физических упражнений для работы лёгких. | **2** | Пересказывать тексты из истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность**  **(82 часа)** |  | **82** |  |
| - подвижные игры и спортивные игры | Ловля и передача баскетбольного мяча. Ведение баскетбольного мяча на месте и бегом. «Охотники и утки». Броски в цель. Бросок баскетбольного мяча двумя руками – контрольный урок. Ведение баскетбольного мяча. Ведение, бросок двумя руками.  Игра по упрощенным правилам баскетбола – контрольный урок. Ловля и передача мяча.  «Снайперы», игра по упрощенным правилам баскетбола. Стритбол - контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками. Передача мяча – контрольный урок. Подвижные игры с ведением мяча – контрольный урок Ведение мяча на месте. Ведение мяча – контрольный урок. Ловля и передача мяча. Ведение мяча с изменением скорости. Ведение мяча шагом и бегом. Бросок мяча двумя руками от груди.  Бросок мяча в цель – контрольный урок. Подвижные игры. Прыжки по полосам. Пустое место», «Белые медведи». «Пустое место», «Космонавты».  Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Гонка мячей по кругу». Ведение мяча. Мини-баскетбол – контрольный урок | 22 | **П.** Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол  **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.  **Р.**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; |
| - гимнастика с основамиакробатики | Акробатические упражнения. Перекаты и группировка.  Акробатические элементы. Стойка на лопатках. Мост.  Акробатическая комбинация – контрольный урок. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре. Подтягивание в висе – контрольный урок. Лазание по канату в три приема. Строевые упражнения - контрольный урок. Лазанье по гимнастической скамейки. Ходьба по бревну. Комбинация на бревне- контрольный урок. Опорный прыжок, равновесие. Опорный прыжок. Шаги полька. Опорный прыжок с вскоком. Опорный прыжок, танцевальные упражнения. Опорный прыжок - контрольный урок. | 18 | **П**.Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  **К**. Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии  **Р.** Осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия. |
| - легкая атлетика | «Найди свое место». Экспресс – тест: бег 30м «Воробьи – вороны». «Пустое место», Экспресс – тест: прыжок в длину с места. «Волк во рву» Экспресс – тест: подтягивание в висе. «Прыжки по полосам». Экспресс – тест: 6 минутный бег«Удочка». Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба, эстафеты. Круговая эстафета. Бег 60 метров. Бег на результат 30 60 метров. Бег на результат 30 метров - учет. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание мяча на дальность. Метание мяча в цель с 4–5 м. Метание мяча – зачет. Техника безопасности по кроссовой подготовке. Встречная эстафета..Круговая тренировка – контрольный урок. Бег на результат 30, 60 метров.. Равномерный бег до 5-8 минут – контрольный урок. Бег с изменением скорости. Бег гандикапом – контрольный урок. Бег с высокого старта. Бег на 30 - метров зачет. Бег 60 метров – контрольный урок. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега - контрольный урок.  Равномерный бег до 5-8 минут. Бег с изменением скорости. Круговая тренировка – контрольный урок. Метание мяча – учет. Метание мяча. Игра «Зайцы в огороде. Тестирование физических способностей. | 34 | **П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. |
| - кроссовая подготовка | Бег в небыстром темпе с ускорением до 30 метров. Бег с изменением скорости. Равномерный бег до 5-8 минут – контрольный урок. Равномерный бег до 10 минут.Бег в колонне по одному со сменой лидера. Встречная эстафетаЭкспресс - тесты: 6 минутный бег. Бег 1000 метров - зачет | 8 | **П.** Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м  **К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач;  **Р.**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. |
| **II** | **Вариативная часть** |  | **12** |  |
|  | Региональный компонент (подвижные игры с элементами баскетбола, футбола) | Варианты игры в футбол. Ведение мяча – контрольный урок. Удары по воротам. Передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости. | 5 | **П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  **Р.** Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. |
| По выбору учителя (подвижные игры с элементами волейбола). | Передача мяча над собой. Игра «Летучий мяч». Передача мяча в парах. Игра «Картошка».  Передача мяча в тройках, квадратах, в кругу. Игра «Пионербол». | 7 | **П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  **Р.** Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. |

СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО Зам. директора по УВР

Учителей спортивно-технического и эстетического цикла \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/И.А. Легина

от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ №\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.

Руководитель МО

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/С.С. Черкашин**/**

1. Дети, имеющие основную медицинскую группу, перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; имеющие подготовительную медицинскую группу; имеющие специальную медицинскую группу «А»

   Приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н;

   Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года n мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья" [↑](#footnote-ref-2)