

### **Аннотация к рабочей программе по физической культуре (1-4 классы).**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для учащихся 1-4 класса составлена в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта общего образования на основе комплексной программы физического воспитания 1-11 классов В.И Ляха, кандидата педагогических наук А.А Зданевича - Москва: Издательство «Просвещение», 2011 год.

2. Цель изучения дисциплины. Цель учебного предмета «Физическая культура» - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

3. Структура дисциплины. Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

4. Основные образовательные технологии. В процессе изучения дисциплины используется технология развивающего обучения и ИКТ технологии.




5. Требования к результатам освоения дисциплины. В результате изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,

сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

6. Предмет изучается: в 1 классе — 99 ч в год, во 2,3-105, 4 классах — 102 ч в год (при 3 ч в неделю).

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №16»  
Чистопольского муниципального района Республики Татарстан

<p><b>Рассмотрено</b>  Руководитель ЦМО    Протокол № _____  от « <u>27</u> » <u>августа</u> 2019 г.</p>	<p><b>Согласовано</b>  Заместитель директора по УР  МБОУ «СОШ № 16»    от « <u>28</u> » <u>августа</u> 2019 г.</p>	<p><b>Утверждаю</b>  Директор МБОУ «СОШ № 16»   /И.А. Коновалова /  Приказ № <u>222</u>  от « <u>31</u> » <u>августа</u> 2019 г.</p>
---	--	---

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре для 1 А, Б, В класса

Ахметова Айрата Фазылзяновича,

учителя

2019 -2020 учебный год

Рабочая программа по учебному предмету физическая культура для 1 а, б, в, классов разработана в соответствии с:

1. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «СОШ № 16» Чистопольского муниципального района Республики Татарстан на 2019-202... годы.
2. Учебный план МБОУ «СОШ № 16» на 2019-2020 учебный год.
3. Положение о рабочей программе учебного предмета, курса МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №16» Чистопольского муниципального района Республики Татарстан.

**Цель программы:** - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

формирование общих представлений о физической культуре, ее значение в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

#### **Результаты изучения учебного предмета**

##### ***Личностные результаты:***

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

##### ***Метапредметные результаты:***

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

##### ***Предметные результаты:***

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различны

#### **Основное содержание предмета «Физическая культура» на ступени начального общего образования**

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

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. 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.

**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 способы физкультурной деятельности. Знания о физической культуре. 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.* 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.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

**Опорный прыжок:** с разбега наскок на гимнастический мат, с разбега наскок на гимнастический мост.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.*

Прыжки через скакалку. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья 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:* 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.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Плавание:** теория. техника безопасности при нахождении в бассейне, на открытых водоемах; упражнения для задержки дыхания, движение рук и ног при плавании, судейство соревнований по плаванию.

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

На материале спортивных игр:

Футбол, мини-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.

## **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, включающих 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 переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и 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.

#### **На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух, трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

### Тематическое планирование

№ п/п	Раздел , тема	Количество часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
	<b>Базовая часть</b>	81	
1.	<b>Теоретический раздел</b> <b>Укрепление здоровья и личная гигиена.</b> Оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры (комплексы). Утренняя гимнастика и физкульт- паузы. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений. Измерение индивидуальных показателей: физического развития (длины и массы тела), физической подготовленности (гибкости, силы, быстроты). Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятия физическими упражнениями. Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.	В процессе урока	Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
2.	<b>Практический раздел</b>		
2.1.	<b>Подвижные игры</b> «К своим флажкам». «Два мороза». «Пятнашки». «Прыгающие воробушки». «Зайцы в огороде». «Лисы и куры». «Кто дальше бросит». «Точный расчет». «Метко в цель». «Играй, играй, мяч не теряй». «Мяч водящему». «У кого меньше мячей». «Школа мяча». «Мяч в корзину». «Попади в обруч». Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.	15	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
2.2.	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b> Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками. Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке	18	<b>Метапредметными</b> результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие способности: — характеризовать явления (действия и



	<p>в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Перелезание через гимнастического коня. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке);</p> <p>ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке, гимнастической скамейки. Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Сгибание и разгибание рук. Поднимание туловища. Подтягивание из виса (ГТО). Судейство соревнований по спортивной гимнастике. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки</p> <p>Подвижные игры. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах</p> <p>Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Борьба на руках на матах. Судейство соревнований</p>	<p>поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> <li>— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</li> <li>— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</li> <li>— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</li> <li>— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>
--	---	--

2.3.	<p><b>Плавание.</b> Теория. Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.) Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс. Судейство соревнований по плаванию.</p>	6	<p><u>Предметными</u> результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li> </ul>
2.4.	<p><b>Легкая атлетика</b></p> <p>Обычная, на носках, на пятках, в полу приседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3х5, 3х10м, эстафеты с бегом на скорость. Бег 30м. Равномерный, медленный до 3 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м). Бег с ускорением от 10 до 20 м; от 10 до 15 м. Бег 1000м. Кросс по пересеченной местности. Смешанное передвижение. Прыжки в длину с разбега, прыжки в длину толчком двумя ногами. Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; Через набивные мячи, веревочку (высота 30— 40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку, многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. Спортивное ориентирование. Судейство соревнований по легкой атлетике.</p> <p>Игры с прыжками с использованием скакалки. Метание теннисного мяча. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную цель (2х2м) с расстояния 3-4 м. Кроссовая подготовка бег до 1000 м. Бег по пересеченной местности.</p>	27	<ul style="list-style-type: none"> <li>— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;</li> <li>— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;</li> <li>— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</li> <li>— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</li> </ul>

2.5.	<b>Лыжная подготовка</b> Переноски надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1000 м (ГТО), эстафеты, судейство соревнований.	18	<ul style="list-style-type: none"> <li>— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li> <li>— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</li> </ul>
3	<b>Вариативная часть</b>	15	
3.1	<b>Баскетбол:</b> Ведение мяча высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски двумя руками с места без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Судейство соревнований по баскетболу.	11	<ul style="list-style-type: none"> <li>— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;</li> <li>— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> </ul>
3.2	<b>Футбол: мини-футбол</b> ведение мяча правой и левой ногой. Обведение стоек, удар по неподвижному и катящему мячу. Игра по правилам мини-футбола. Судейство соревнований по мини- футболу.	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</li> <li>— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;</li> <li>— выполнять технические действия из</li> </ul>



5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. (кол. раз)	2	3	4	2	3	4
7	Бег на лыжах 1 км.	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Бег на лыжах 2 км.	Без учета	Без учета	Без учета	Без учета	Без учета	Без учета
	Или смешанное передвижение на 1,5 км, по пересеченной местности	Без учета	Без учета	Без учета	Без учета	Без учета	Без учета
8	Плавание без учета времени	10	10	15	10	10	15
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8	8	8
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнять для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»	6	6	7	6	6	7

### Календарно-тематическое планирования

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения					
			План			Факт		
			1а	1б	1в	1а	1б	1в
<b>1четв</b>			04.09	03.09	04.09			
1	Инструктаж и ТБ по легкой атлетике	1						
2	Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м).	1	05.09	04.09	05.09			
3	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением.	1	06.09	05.09	06.09			
4	Прыжки в длину с места толчком двух ног.	1	10.09	10.09	09.09			
5	Обычный бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Спортивное ориентирование.	1	11.09	11.09	11.09			
6	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. (ГТО)	1	12.09	12.09	12.09			
7	Техника выполнения прыжков в длину с разбега	1	16.09	17.09	16.09			
8	Техника выполнения прыжков, метание малого мяча	1	17.09	18.09	17.09			
9	Метание малого мяча с места в цель	1	19.09	19.09	19.09			
10	Метание малого мяча с места в цель	1	23.09	24.09	23.09			
11	Кроссовая подготовка 1 км (ГТО)	1	24.09	25.09	24.09			
12	Прыжки на одной и двух ногах с поворотом на 90°. Смешанное передвижение	1	26.09	26.09	26.09			
13	Прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах. Бег 30 м (ГТО)	1	30.09	01.10	30.09			
14	Прыжки в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги.	1	02.10	02.10	02.10			
15	Прыжок в длину с разбега	1	03.10	03.10	03.10			
16	Прыжок в длину толчком двумя ногами. Корректировка техники бега.	1	07.10	08.10	07.10			
17	Учить выполнять легкоатлетическое упражнение «бег на короткое расстояние». Челночный бег 3х10м.	1	09.10	09.10	09.10			
18	Организационные приемы и навыки на закрепление учебного материала по бегу посредством подвижных игр.	1	10.10	10.10	10.10			
19	Техника безопасности и правила поведения на уроках подвижные игры	1	14.10	15.10	14.10			
20	Подвижные игры на развитие координации	1	16.10	16.10	16.10			
21	Подвижные игры-названия и правила	1	17.10	17.10	17.10			

22	Эстафеты на развитие быстроты реакции	1	21.10	22.10	21.10			
23	Развитие быстроты, передача баскетбольного мяча. Подтягивание мальчики высокая перекладина, девочки из положения лежа	1	23.10	23.10	23.10			
24	Развитие общей выносливости	1	24.10	24.10	24.10			
25	Круговые эстафеты до 20 м	1	28.10	29.10	28.10			
26	Эстафеты и подвижные игры	1	07.11	07.11	07.11			
27	Научить называть игры и формулировать их правила	1	11.11	12.11	11.11			
<b>2четв</b> 28	Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация правила поведения и безопасности	1	13.11	13.11	13.11			
29	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне	1	14.11	14.11	14.11			
30	Подвижные игры, эстафеты	1	18.11	19.11	18.11			
31	Техника безопасности на уроках гимнастики	1	20.11	20.11	20.11			
32	Расчет по порядку, ходьба на носках по линии, по скамейки	1	21.11	21.11	21.11			
33	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев	1	25.11	26.11	25.11			
34	Лазанье по канату	1	27.11	27.11	27.11			
35	Стойка на носках, на одной ноге на полу и гимнастической скамейке	1	28.11	28.11	28.11			
36	Ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°	1	02.12	03.12	02.12			
37	Название гимнастических снарядов. Наклон вперед из положения сидя (ГТО)	1	04.12	04.12	04.12			
38	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам	1	05.12	05.12	05.12			
39	В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках	1	09.12	09.12	09.12			
40	Шаг с прискоком. приставные шаги. шаг галопа в сторону.	1	11.12	11.12	11.12			
41	Кувырок вперед, стойка на лопатках	1	12.12	12.12	12.12			
42	Перелезание через коня, бревно	1	16.12	17.12	16.12			

43	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно	1	18.12	18.12	18.12			
44	Подтягивание из виса на высокой перекладине (ГТО-м)	1	19.12	19.12	19.12			
45	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (ГТО-д)	1	23.12	23.12	23.12			
46	Развитие гибкости: наклоны вперед сидя на полу, прокат спине назад, выполнение полушпагата	1	25.12	25.12	25.12			
47	Опорный прыжок (наскок на гимнастический мат). Прыжки через скакалку. Подтягивание из виса.	1	26.12	26.12	26.12			
48	Опорный прыжок (наскок на гимнастический мост). Сгибание и разгибание рук. Поднимание туловища	1	09.01	09.01	09.01			
Зчетв 49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноски надевание лыж	1	13.01	14.01	13.01			
50	Ступающий и скользящий шаг без палок	1	15.01	15.01	15.01			
51	Повороты переступанием вправо	1	16.01	16.01	16.01			
52	Подъемы и спуски под уклон	1	20.01	21.01	20.01			
53	Передвижение скользящим шагом	1	22.01	22.01	22.01			
54	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок	1	23.01	23.01	23.01			
55	Ступающий и скользящий шаг без палок передвижение скользящим шагом без палок	1	27.01	28.01	27.01			
56	Подъем «елочкой». Спуск в основной стойке	1	29.01	29.01	29.01			
57	Прохождение дистанции 1000 м	1	30.01	30.01	30.01			
58	Спуски и подъемы. Прохождение дистанции 1000 м (ГТО)	1	03.02	04.02	03.02			
59	Равномерное передвижение скользящим шагом с палками	1	12.02	12.02	12.02			
60	Передвижение скользящим шагом дистанции 500-800 м.	1	13.02	13.02	13.02			
61	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом	1	17.01	18.01	17.01			



62	Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника	1	19.02	19.02	19.02			
63	Передвижение с палками, согласовывая перекрестные движения рук и ног	1	20.02	20.02	20.02			
64	Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом	1	24.02	25.02	24.02			
65	Спуск в основной стойке в конце спуска выполнить торможение падением (на бок)	1	26.02	26.02	26.02			
66	Преодоление подъема «лесенкой», спуск в основной стойке	1	27.02	27.02	27.02			
67	Техника безопасности на уроках подвижные игры.	1	02.03	03.03	02.03			
68	Правила выполнения подвижных игр	1	04.03	04.03	04.03			
69	Эстафеты с обручем, скакалкой	1	05.03	05.03	05.03			
70	<b>Плавание, теория.</b> Техника безопасности на воде. Правила поведения в бассейне	1	09.03	10.03	09.03			
71	Специальные упражнения для освоения в водной среде: «поплавок», «звездочка»	1	11.03	11.03	11.03			
72	Специальные упражнения для освоения в водной среде: «поплавок», «звездочка», дыхательные упражнения на задержку дыхания	1	12.03	12.03	12.03			
73	Движения ног при плавании способом брас	1	16.03	17.03	16.03			
74	Движения рук при плавании способом брас	1	18.03	18.03	18.03			
75	Судейство соревнований по плаванию. Движения ног при плавании способом кроль на спине ОРУ в движении	1	19.03	19.03	19.03			
<b>4четв</b> 76	Техника безопасности и правила поведения на уроках спортивные игры	1	01.04	01.04	01.04			
77	Влияние спортивных игр на развитие скоростно-силовых способностей	1	02.04	02.04	02.04			
78	Спортивные игры названия и правила	1	06.04	07.04	06.04			
79	Подвижные игры на основе баскетбола Техника безопасности и правила поведения на уроках спортивных игр баскетбол. ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу	1	08.04	08.04	08.04			

80	Подвижные игры на основе баскетбола. ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Эстафеты.	1	09.04	09.04	09.04			
81	Подвижные игры на основе баскетбола.. ОРУ. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте	1	13.04	14.04	13.04			
82	Подвижные игры на основе баскетбола Эстафеты. Игра «Подвижная цель», «Кто дальше бросит», «Метко в цель». Развитие координационных способностей	1	15.04	15.04	15.04			
83	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом», «Пустое место, «Белые медведи». Развитие координационных способностей	1	16.04	16.04	16.04			
84	Подвижные игры на основе баскетбола ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом», «Точный расчет». Развитие координационных способностей	1	20.04	21.04	20.04			
85	Подвижные игры на основе баскетбола. ОРУ. Эстафеты. Игра «Овладей мячом», «Пустое место, «Белые медведи». Развитие координационных способностей	1	22.04	22.04	22.04			
86	Подвижные игры на основе баскетбола.. ОРУ. Эстафеты. Игра «Подвижная цель», «Метко в цель». Развитие координационных способностей	1	23.04	23.04	23.04			
87	Подвижные игры на основе футбола. Правила соревнований спортивной игры футбол. ОРУ. Ведение мяча правой и левой ногой	1	27.04	28.04	27.04			
88	Подвижные игры на основе футбола. ОРУ. Ведение мяча правой и левой ногой	1	29.04	29.04	29.04			
89	Подвижные игры на основе футбола. Обведение стоек, удар по неподвижному мячу	1	30.04	30.04	30.04			
90	Подвижные игры на основе футбола. ОРУ. Ведение правой и левой ногой обведение стоек с правой и левой стороны	1	04.05	04.05	04.05			
91	Метание теннисного мяча в цель дистанция 6 м	1	06.05	06.05	06.05			
92	Метание теннисного мяча в цель дистанция 6 м (ГТО)	1	07.05	07.05	07.05			
93	Совершенствование метания и ловли теннисного мяча	1	11.05	11.05	11.05			
94	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м)	1	13.05	13.05	13.05			
95	Челночный бег 3x10 м. Развитие скоростных и координационных способностей	1	14.05	14.05	14.05			
96	Челночный бег, эстафета со скакалками и обручами	1	18.05	18.05	18.05			

97	Прыжки с поворотом на 180°. Кросс по пересеченной местности	1	20.05	20.05	20.05			
98	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов	1	21.05	21.05	21.05			
99	Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны)	1	25.05	25.05	25.05			