


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №4
городского поселения «Рабочий поселок Ванино»
Ванинского муниципального района Хабаровского края**

Рассмотрено на заседании ШМО
учителей физической
культуры

Протокол № 1 от 29.08.2018 г.

Руководитель ШМО  / О.П.Смирнова

Согласовано на заседании
Методического совета
Протокол № 1
от 30 августа 2018
Зам. директора по УВР
 / А.С. Перфильева /

Утверждено
Приказ № 270
от 31 августа 2018 г.

Директор  / Е.С.Пономарева



**Рабочая программа
по физической культуре**

1-4 классы

Срок реализации 4 года

Составитель: Фомичева Наталья Петровна,

учитель физической культуры

**п. Ванино
2018 г.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 1 классов составлена на основе программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1—4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений» автора А. П. Матвеева, издательство «Просвещение», Москва, 2015 г. Программа рассчитана на 99 часов в год, по 3 часа в неделю.

Программа по предмету «Физическая культура» для учащихся начальной школы разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, требованиями стандарта второго поколения, примерной программой начального общего образования и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (А.П.Матвеев, 2001). При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится 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 значении 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.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число **универсальных компетенций**, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объеме I классы – по 99 ч. ежегодно.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
- 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 психологического), о ее позитивном влиянии на развитие

человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании 1 класс учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

- организовывать и проводить занятий 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;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

- 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 условиях.

Курс по предмету состоит из трех частей: «Знания о физической культуре» составляет 3 часа, «Способы физкультурной деятельности» (4 часа) соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся, «Физическое совершенствование» составляет 94 часа учебного времени 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 также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Программный материал, касающийся способов двигательной деятельности, предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельного контроля за своим физическим развитием и физической подготовленностью, оказания доврачебной помощи при легких травмах. Эти

умения соотносятся в программе с соответствующими темами практического раздела и раздела учебных знаний.

Примерное распределение программного материала в учебных часах по урокам физической культуры

Разделы и темы	Класс
	1
1. Знания о физической культуре	2
2. Способы физкультурной деятельности	5
3. Физическое совершенствование	94
4. Общеразвивающие упражнения	В содержании соответствующих разделов программ
5. Легкая атлетика	70
6. Гимнастика с основами акробатики	12
7. Спортивные игры	12
8. Подвижные игры	5
Итого:	101

Тематическое планирование

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
------------------	---------------------------	--------------------------------------

1	2	3
I класс (99 ч.)		
Знания о физической культуре	Физическая культура. Что такое физическая	Раскрывать понятие «физическая культура».

1	2	3
<p>(2 ч)</p> <p>Физическая культура.</p> <p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека</p>	<p>культура</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом. Связь занятий физической культурой со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Как возникли физические упражнения</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Связь физических упражнений с жизненно важными способами передвижения древнего человека. Значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека.</p> <p>Чему обучают на уроках</p>	<p>Характеризовать основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культурой, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы)</p> <p>Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности</p> <p>Рассказывать об основных способах передвижения древних людей, объяснять значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности.</p> <p>Называть виды спорта, входящие в школьную программу</p>

1	2	3
<p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека</p> <p>Способы физкультурной деятельности (5 ч)</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения.</p>	<p>физической культуры</p> <p>Основные содержательные линии. Виды спорта, входящие в школьную программу: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), лыжные гонки, плавание.</p> <p>Кто как передвигается. Как передвигаются животные</p> <p>Основные содержательные линии. Многообразие передвижений в животном мире. Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела.</p> <p>Как передвигается человек</p> <p>Основные содержательные линии Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, лазанья и др.)</p> <p>Игры на свежем воздухе. Одежда для игр и прогулок.</p>	<p>Определять виды спорта по характерным для них техническим действиям</p> <p>Называть основные способы передвижения животных.</p> <p>Определять, с помощью каких частей тела выполняются передвижения.</p> <p>Находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных</p> <p>Объяснять на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека.</p> <p>Рассказывать о правильном подборе одежды для игр и прогулок</p>

1	2	3
<p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p> <p>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</p>	<p>Основные содержательные линии</p> <p>Важность правильного выбора одежды для занятий физической культурой.</p> <p>Подбор одежды в зависимости от погодных условий.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Подвижные игры, их значение для физического развития. Самостоятельная организация и проведение игр, распределение на команды с помощью простейших считалочек.</p> <p>Режим дня. Что такое режим дня</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Режим дня как план основных дел, намеченных на день. Составление индивидуального режима дня по образцу.</p>	<p>на свежем воздухе в зависимости от погодных условий.</p> <p>Объяснять пользу подвижных игр.</p> <p>Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.</p> <p>Распределяться на команды с помощью считалочек.</p> <p>Раскрывать значение режима дня для жизни человека.</p> <p>Выделять основные дела, определять их последовательность и время проведения в течение дня.</p> <p>Составлять индивидуальный режим дня, пользуясь образцом.</p>

1	2	3
зарядка, физкультминутки)	<p>Утренняя зарядка.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Утренняя зарядка и её значение для организма человека. Основные части тела человека. Упражнения утренней зарядки.</p> <p>Физкультминутка</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Физкультминутка и её значение для организма человека. Упражнения, входящие в комплекс физкультминуток.</p> <p>Личная гигиена</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Личная гигиена, её основные процедуры. Связь личной гигиены со здоровьем человека</p> <p>Осанка. Что такое осанка</p> <p>Основные</p>	<p>Раскрывать значение утренней зарядки, её положительное влияние на организм человека</p> <p>Называть основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений.</p> <p>Называть упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки.</p> <p>Выполнять упражнения утренней зарядки.</p> <p>Рассказывать о значении физкультминутки, её положительном влиянии на организм.</p> <p>Выполнять упражнения, входящие в комплексы физкультминуток (сидя на стуле; стоя на месте и др.).</p> <p>Рассказывать о личной гигиене, ее основных процедурах и значении для здоровья человека.</p> <p>Определять осанку, как привычное положение тела,</p>

1	2	3
<p>Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</p>	<p>содержательные линии. Осанка. Основные признаки правильной и неправильной осанки</p> <p>Упражнения для осанки.</p> <p>Основные содержательные линии. Упражнения для формирования правильной осанки. Их отличие от других физических упражнений. Упражнения с предметами на голове (стоя у стены и в передвижении). Упражнения для укрепления мышц туловища (без предметов и с предметами).</p> <p>Строевые упражнения. Построения</p> <p>Основные содержательные линии. Строевые команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйся!»; «Направо!»; «Налево!»; «Смирно!»; «Шагом марш!»; «На месте</p>	<p>когда человек стоит, сидит или передвигается.</p> <p>Называть основные признаки правильной и неправильной осанки.</p> <p>Называть физические упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Определять назначение каждой группы упражнений.</p> <p>Называть правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Демонстрировать правильное выполнение упражнений для формирования осанки.</p> <p>Характеризовать строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры.</p> <p>Объяснять и демонстрировать технику</p>

1	2	3
<p>Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека</p>	<p>стой!». Строевые построения: в колонну по одному, в колонну по два, в две шеренги. Значение строевых упражнений для занятий физической культурой. Правила выполнения строевых упражнений.</p> <p>Исходные положения.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Основные исходные положения (стойки, упоры, седы, приседы, положения лежа). Значение исходных положений для выполнения физических упражнений.</p> <p>Основные способы передвижения. Простые способы передвижения</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Ходьба и бег как самые распространенные способы передвижения человека. Общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.</p> <p>Сложные способы передвижения. Как изменить</p>	<p>выполнения строевых команд.</p> <p>Называть способы построения и различать их между собой.</p> <p>Называть правила выполнения строевых упражнений.</p> <p>Характеризовать исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения.</p> <p>Называть основные исходные положения.</p> <p>Выполнять основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.)</p> <p>Находить отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (например, прыжков, кувырков и др.)</p> <p>Определять общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.</p> <p>Выполнять сложные способы передвижения</p>

1	2	3
<p>Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка).</p>	<p>скорость передвижения</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Сложные способы передвижения ходьбой и бегом (например, боком, спиной вперед). Причины, вызывающие трудности выполнения различных способов передвижения.</p> <p>Изменение скорости ходьбы и бега.</p> <p>Как составлять комплекс утренней зарядки.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Правильная последовательность выполнения упражнений утренней зарядки.</p> <p>Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней зарядки.</p>	<p>(ходьба или бег спиной вперед, ходьба или бег боком).</p> <p>Определять причины возникновения трудностей в выполнении сложных способов передвижения.</p> <p>Объяснять возможность изменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счет частоты шагов.</p> <p>Демонстрировать изменение скорости передвижения при беге и ходьбе.</p> <p>Объяснять значение физических упражнений, входящих в утреннюю зарядку.</p> <p>Определять последовательность упражнений при самостоятельном составлении комплекса утренней зарядки.</p> <p>Составлять самостоятельно комплекс упражнений утренней зарядки.</p> <p>Составлять и регулярно обновлять индивидуальный комплекс</p>

1	2	3
<p>Самостоятельные игры и развлечения.</p> <p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p>	<p>Подвижные игры. Основные содержательные линии.</p> <p>Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития («Пятнашки», «Охотники и утки», «Горелки»), для совершенствования техники передвижения на лыжах («Кто дальше прокатится», «Охотники и олени», «Встречная эстафета»), для закрепления навыков в сложных способах передвижения («Тройка», «Рыбки», «Раки», «Бой петухов»), для развития основных физических качеств («Не попади в болото», «Волк во рву», «Выстрел в небо», «Салки-догонялки», «Совушка», «Не оступись», «Брось — поймай», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее»).</p> <p>Развитие положительных</p>	<p>утренней зарядки из ранее разученных упражнений по образцу.</p> <p>Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.</p> <p>Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.</p> <p>Моделировать игровые ситуации.</p> <p>Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.</p> <p>Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.</p>

1	2	3
<p>Физическое совершенствование (92 ч)</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки</p> <p>Комплексы физкультминуток</p>	<p>качеств личности и закрепление выполнения правил взаимодействия в условиях игровой деятельности</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Упражнения утренней зарядки, выполняемые в определенной последовательности: на потягивание, для усиления дыхания, для мышц рук, туловища, спины, живота, ног, прыжковые упражнения, упражнения для восстановления дыхания.</p> <p>Комплексы упражнений утренней зарядки №№ 1, 2, 3.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Упражнения физкультминуток сидя на стуле, стоя возле стола, для пальцев рук. Правильная последовательность выполнения упражнений в комплексах физкультминуток и их оптимальная дозировка</p>	<p>Демонстрировать технику выполнения упражнений утренней зарядки, определять направленность их воздействия.</p> <p>Выполнять комплексы утренней зарядки, соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.</p> <p>Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.</p>

1	2	3
<p>Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты</p>	<p>Основные содержательные линии.</p> <p>Упражнения с предметами на голове и их назначение. Упражнения для укрепления мышц туловища с предметом на голове, стоя у стены; с предметом на голове в движении; без предметов; с предметами. Их назначение</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Организующие команды, выполняемые стоя на месте и при передвижении: «Вольно!», «Равняйся!», «Смирно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Группа, стой!».</p> <p>Построение в шеренгу и колонну по ориентирам. Перестроение из шеренги в колонну и обратно уступами. Повороты прыжком по командам: «Прыжком налево!», «Прыжком направо!»</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Основные виды гимнастических стоек: основная стойка; стойка руки на поясе; стойка ноги врозь;</p>	<p>Выполнять</p> <p>упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки.</p> <p>Соблюдать</p> <p>последовательность в их выполнении и заданную дозировку</p> <p>Выполнять</p> <p>организующие команды по распоряжению учителя.</p> <p>Соблюдать дисциплину и четко</p> <p>взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т.п.).</p> <p>Называть основные виды стоек, упоров, седов и др.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов,</p>

1	2	3
<p>Акробатические комбинации</p>	<p>стойка на коленях. Техника правильного их выполнения.</p> <p>Основные виды гимнастических упоров: упор присев; упор лежа; упор стоя на коленях; упор в седе на пятках. Техника их правильного выполнения.</p> <p>Основные виды седов: сед ноги врозь; сед углом руки вперед; сед углом руки за голову. Техника их выполнения.</p> <p>Основные виды приседов: присед руки на поясе, присед руки в стороны, присед руки вверх, присед руки вперед, присед руки за голову. Техника их выполнения.</p> <p>Основные виды положений лежа: на животе, на спине, на левом боку, на правом боку. Обучить технике их выполнения.</p> <p>Техника выполнения переката в группировке на спине. Техника выполнения группировки из положения стоя и группировки из положения лежа на спине.</p> <p>Основные содержательные линии. Фрагменты акробатических</p>	<p>упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лежа на спине.</p> <p>Выполнять фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.</p> <p>Например: переход из положения лежа на спине в положение лежа на животе и обратно; группировка в положении лежа на спине и перебаты вперед, назад в группировке; из положения в группировке переход в положение лежа на спине (с помощью); из приседа перекаат назад с группированием и обратно (с помощью).</p> <p>Выполнять акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных</p>

1	2	3
<p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания</p>	<p>комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя: ползание на боку, спине, по-пластунски; лазанье по гимнастической стенке; перепрыгивание через напольное гимнастическое бревно и гимнастическую скамейку; запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием; ходьбу и бег простыми и сложными способами.</p> <p>Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя</p>	<p>прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.</p> <p>Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий.</p> <p>Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.</p>

1	2	3
<p>Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения</p> <p>Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперед</p>	<p>освоенные двигательные действия</p> <p>Основные содержательные линии. Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра; бега с переходом на поочередные прыжки на правой и левой ноге; бега с ускорением; бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу)</p> <p>Основные содержательные линии. Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево); с продвижением вперед и назад (толчком одной и двумя); левым и правым боком (толчком двумя); в длину и высоту с места (толчком двумя)</p>	<p>Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).</p> <p>Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.</p>
<p>Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых</p>	<p>Основные содержательные линии. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись»;</p>	<p>Участвовать в подвижных играх.</p> <p>Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности,</p>

1	2	3
<p>упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты</p> <p>На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу</p>	<p>«Смена мест».</p> <p>Подвижные игры: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» и т.п..</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Подвижные игры: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний» и т.п.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места.</p>	<p>технику выполнения освоенных двигательных действий.</p> <p>Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p>Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности</p> <p>Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).</p> <p>Демонстрировать разученные технические приемы игры футбол</p> <p>Выполнять разученные технические приемы игры</p>

1	2	3
<p>Баскетбол: передачи и ловля мяча</p> <p>Подвижные игры разных народов</p> <p>Общеразвивающие физические упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики:</p>	<p>Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м).</p> <p>Основные содержательные линии. Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.</p> <p>Основные содержательные линии. Национальные игры. Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа.</p> <p>Основные содержательные линии. Гимнастические упражнения для развития основных</p>	<p>футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технические приемы игры в баскетбол</p> <p>Выполнять разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</p> <p>Интересоваться культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношения.</p> <p>Принимать активное участие в национальных играх, включаться в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.</p> <p>Выполнять дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических</p>

1	2	3
<p>развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей</p> <p>На материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей</p>	<p>мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.</p>	<p>качеств.</p> <p>Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.</p>

Материально-техническое обеспечение

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д - демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К - полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек).

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования	Д
Рабочие программы	Д
Технические средства обучения	
Монитор	Д
Системный блок	Д
Клавиатура	Д
Учебно-практическое оборудование	
Бадминтон	П

Баскетбольные мячи	Ф
Волейбольная сетка	Д
Волейбольные мячи	Ф
Гантели	П
Гимнастический козел	П
Гимнастический подкидной мостик	Д
Гимнастические маты	П
Гимнастические обручи	П
Гимнастические палки	П
Гимнастические скамейки	П
Дартс	Д
Кегли	К
Коврики массажные	П
Кубики	П
Малые мячи	Ф
Мячи для метания	П
Мячи набивные	П
Мячи хоппы.	П
Мешочки с песком	К
Скакалки	П
Перекладины гимнастические	П
Флажки стартовые	Д
Футбольные мячи	Ф
Эстафетные палочки	П
Жилетки игровые	П
Рулетка измерительная	Д
Свисток	Д
Секундомер	Д
Аптечка	Д
Игры и игрушки	
Мобильный автогородок	Д
Стол для игры в настольный теннис	П
Сетка для игры в настольный теннис	Д
Ракетки теннисные	П
Шахматы	П
Шашки	П

Учебно-методическое обеспечение

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеев. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / А.П. Матвеев.- М.: Просвещение: 2015.- 63 с.
2. Физическая культура. 1 классы: учебник для образовательных организаций/А.П.Матвеев. - 6-е изд. М - Просвещение, 2016. – 112 с.: ил. – (Перспектива).