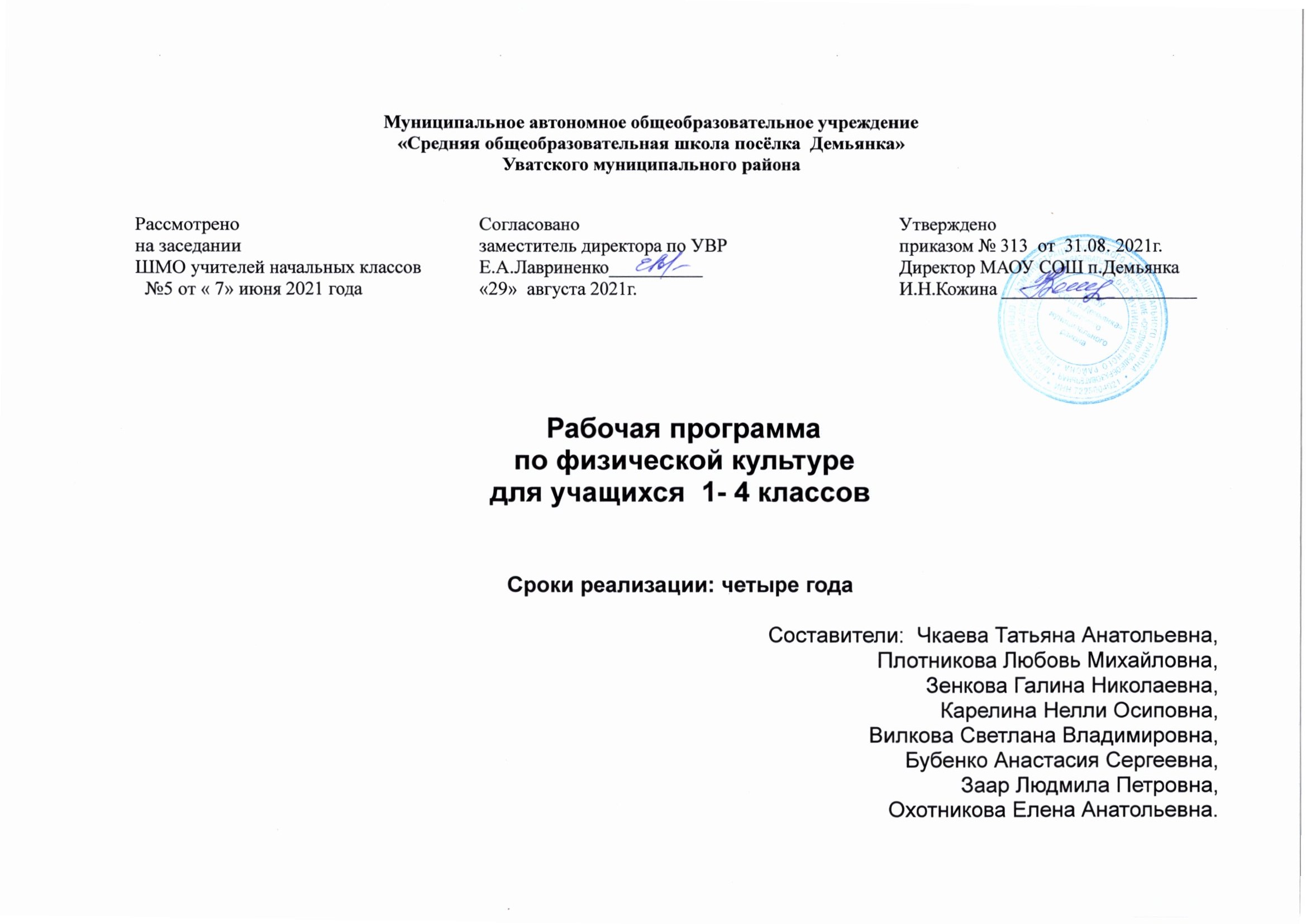
****

Рабочая программа составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2012 г.) и авторской программы «Физическая культура» для начальной школы, разработанной Петровой Т.В., Копыловым Ю.А.в рамках проекта «Начальная школа XXI века» (научный руководитель Н.Ф. Виноградова).

Цель школьного образования по физической культуре – формирование физически разносторонне развитой личности средствами и методами физической культуры, способной активно и целенаправленно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, овладения универсальными жизненно важными двигательными действиями и навыками, познания окружающего мира, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В стремлении к этой цели учебный процесс в основной школе направлен на углубление знаний в области физической культуры, развитие физических и психических качеств, формирование устойчивых мотивов и потребностей к занятиям физической культурой и спортом, бережное отношение к своему здоровью, формирование навыков организации здорового образа жизни.

**Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

**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**

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 её 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 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 инвентарём 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 её напряжённость 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

контроля.

**Раздел 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

Знания о физической культуре

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 важныеспособы передвижения человека.

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Г имнастика 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 через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: 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.

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: 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 переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте

вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6\_минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

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.

|  |  |
| --- | --- |
| **Целевой приоритет воспитания на уровне НОО** | **Учебные темы с необходимым воспитательным ресурсом** |
| создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. | **1 класс** Разучивание игры «Бой петухов»  **2 класс**. Подвижная игра «Осада города»  **4 класс**. Традиционные развлечения физкультурно-оздоровительной направленности у народов России.  Популярные виды спорта в современной России. |
| - быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим |  |
| - быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца3 | Через все темы уроков |
| - знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну; | **1 класс**. Связь физической подготовки с охотой в культуре народов Крайнего Севера.  **4 класс**. История физической культуры в России.  Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны. |
| беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы); |  |
| проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе; | Через все темы уроков. |
| стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания; | **2 класс**. Первые спор­тивные сорев­нования.  История появ­ления мяча.  История зарож­дения древних Олимпийских игр.  **3 класс**. Зарождение физической культуры. История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью |
| быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым | **1,2,3,4 классы**. Виды спортивной формы для разных видов спорта. |
| соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни | **1 класс**. Правильный режим дня.  Здоровое питание. Правила личной гигиены.  Профилактика нарушения зрения.  Важность занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья.  **2 класс**. Профилактика утомления.  Закаливание.  **3 класс**. Профилактика нарушения осанки.  Влияние бега на состояние здоровья.  Особенности дыхания при ходьбе на лыжах.  Первая помощь при травмах.  **4 класс**. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Понятие о массаже, его функции Причины утомления.  Измерение сердечного пульса. Оценка состояния дыхательной системы. Физические упражнения для профилактики нарушения зрения  Вред курения. |
| уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья | Через все темы уроков во время проведения подвижных игр. |
| быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших. | Через все темы уроков. |

**Раздел 3. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | класс | | | | всего |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Знания о физической культуре | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 |
| 2. Организация здорового образа жизни | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 |
| 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 | 3 | 4 | 4 | 14 |
| 5. Спортивно-оздоровительная деятельность | 87 | 90 | 89 | 89 | 355 |
| 5.1. Легкая атлетика | 23 | 23 | 23 | 23 | 92 |
| 5.2. Гимнастика с основами акробатики | 23 | 23 | 23 | 23 | 92 |
| 5.3. Лыжная подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 | 72 |
| 5.4 Подвижные игры | 22 |  |  |  | 22 |
| 5.5. Подвижные и спортивные игры |  | 25 | 24 | 24 | 73 |
| 6. Резерв | 1 |  |  |  | 1 |
|  | 99 | 102 | 102 | 102 | 405 |

**3. Тематическое планирование курса для 1 класса**

Всего 99 ч.

| **Тема** | **Основное содержание по теме** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| --- | --- | --- |
| **Раздел 1. Знание о физической культуре (4 ч)** | | |
| Понятие о физической культуре | Значение понятия «физическая культура» | Объяснять значение понятия «физическая культура»;  определять и кратко характеризовать значение занятий физическими упражнениями для человека |
| Зарождение и развитие физической культуры | Физическая культура древних народов на примере народов Крайнего Севера (обрядовые танцы, игры), Древнего Египта, Древней Греции, Древнего Рима | Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире;  с помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять связь физической культуры и охоты в древности;  описывать способ обучения детей приёмам охоты у древних народов |
| Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью | Связь физической подготовки с охотой в культуре народов Крайнего Севера. Связь физической подготовки с военной деятельностью в культурах древних цивилизаций | Понимать значение физической подготовки в древних обществах;  называть физические качества, необходимые охотнику;  понимать важность физического воспитания в детском возрасте;  раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека |
| Внешнее строение тела человека | Части тела человека | Называть части тела человека |
| **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)** | | |
| Правильный режим дня | Планирование режима дня школьника 1 класса.  Утренняя гигиеническая гимнастика.  Физкультминутки | Понимать значение понятия «режим дня»;  называть элементы режима дня;  понимать значение утренней гигиенической гимнастики и физкультминуток;  соблюдать правильный режим дня |
| Здоровое питание | Режим питания школьника 1 класса. Правила здорового питания. Полезные продукты | Понимать понятия «правильное питание», «режим питания»;  соблюдать режим питания;  различать более полезные и менее полезные для здоровья человека продукты питания |
| Правила личной гигиены | Гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур | Объяснять значение понятия «гигиенические процедуры»;  знать правила выполнения элементарных закаливающих процедур |
| **Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)** | | |
| Простейшие навыки контроля самочувствия | Оценка самочувствия по субъективным признакам | Определять внешние признаки собственного недомогания |
| **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)** | | |
| Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики | Движения руками вперёд и вверх, в стороны и вверх, вращения руками, ходьба, наклоны вперёд, приседания и т. п. | Понимать технику выполнения упражнений;  выполнять предложенные комплексы упражнений |
| Физические упражнения для физкультминуток | Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра | Понимать технику выполнения упражнений;  выполнять предложенные комплексы упражнений |
| Упражнения для профилактики нарушений зрения | Правила чтения (освещение, расположение книги при чтении) | С помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять правила чтения;  знать и выполнять основные правила чтения |
| **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (87 ч)** | | |
| Лёгкая атлетика (23 ч) | Бег, прыжки, упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча), игры с бегом, прыжками, метаниями малого мяча | Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча;  правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков;  бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м |
| Гимнастика с основами акробатики (23 ч) | Строевые упражнения и строевые приёмы (основная стойка, стойка ноги врозь, положения рук, положения ног, стойка на носках, упор присев. Наклоны и повороты туловища в разные стороны. Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйсь!», «Вольно!», «Разойдись!»).  Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезания через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга) | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;  понимать технику выполнения упражнений;  правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию |
| Лыжная подготовка (18 ч) | Одежда для занятий лыжной подготовкой, выбор снаряжения для занятий, способы переноски лыж, стойки на лыжах.  Передвижения на лыжах (повороты переступанием, скользящий ход) | Подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой;  понимать и называть правила техники безопасности при лыжной подготовке;  выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах;  выполнять скользящий ход |
| Подвижные игры (22 ч) | Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры | Играть в подвижные игры;  развивать навыки общения со сверстниками |
|  | | |

**Тематическое планирование курса для 2 класса**

Всего 102 ч.

| **Тема** | **Основное содержание по теме** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| --- | --- | --- |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)** | | |
| Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр | Понятие «Олимпийские игры». Место появления и особенности древних Олимпийских игр. Понятие «чемпион» | Пересказывать тексты об истории возникновения Олимпийских игр;  понимать миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире |
| Скелет и мышцы человека | Части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека | Называть части скелета человека;  объяснять функции скелета и мышц в организме человека |
| Осанка человека | Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье.  Правильная осанка в положении сидя и стоя | Определять понятие «осанка»;  обосновывать связь правильной осанки и здоровья организма человека;  описывать правильную осанку человека в положении сидя и стоя |
| Стопа человека | Функции стопы. Понятие «плоскостопие» | Определять понятие «плоскостопие»;  описывать причину возникновения плоскостопия и влияние заболевания на организм человека |
| Одежда для занятий разными физическими упражнениями | Одежда для занятий физическими упражнениями в разное время года | Подбирать спортивную одежду в зави-симости от времени года и погодных условий;  подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений |
| **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)** | | |
| Правильный режим дня | Понятие о здоровом образе жизни. Элементы режима дня. Планирование своего режима дня | Объяснять значение понятия «здоровый образ жизни»;  составлять правильный режим дня;  объяснять значение сна и правильного питания для здоровья человека |
| Закаливание | Понятие о закаливании. Простейшие закаливающие процедуры (воздушные ванны, обтирания, хождение босиком) | Называть способы закаливания организма;  обосновывать смысл закаливания;  описывать простейшие процедуры закаливания |
| Профилактика нарушений зрения | Причины утомления глаз и снижения остроты зрения | Называть правила гигиены чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером;  определять правильное положение тела при чтении и работе за компьютером |
| **Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)** | | |
| Оценка правильности осанки | Контроль осанки в положении сидя и стоя | Определять правильность осанки в положении стоя у стены;  научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя |
| **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)** | | |
| Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики | Движения руками вперёд, вверх, в стороны, вращения прямых рук, наклоны вперед с доставанием разноимённой ноги пальцами рук, приседания на носках с последующим выпрямлением туловища, упор присев из основной стойки | Уметь готовить место для занятия утренней гигиенической гимнастикой;  выполнять упражнения для утренней гигиенической гимнастики |
| Физические упражнения для физкультминуток | Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра | Уметь планировать физкультминутки в своём режиме дня;  выполнять упражнения для физкультминутки |
| Физические упражнения для расслабления мышц | Расслабление мышц в положении лёжа на спине | Понимать значение в жизни человека умения расслаблять мышцы;  понимать назначение упражнений для расслабления мышц |
| Физические упражнения для профилактики нарушений осанки | Ходьба, сидение на коленях и стойка на одной ноге с удержанием книги на голове | Выполнять упражнения во время самостоятельных занятий физической культурой |
| Физические упражнения для профилактики плоскостопия | Ходьба босиком по гимнастической палке, захватывание мелких предметов (теннисный мяч, гимнастическая палка) стопами и пальцами ног.  Ходьба босиком по траве и песку | Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия в составе комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики |
| Физические упражнения для профилактики нарушений зрения | Упражнения для зрения (согревание глаз, массаж области лба и висков, массаж задней поверхности шеи) | Раскрывать правила гигиены работы за компьютером;  выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения |
| Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств | Упражнения для развития гибкости (повороты туловища влево и вправо с разведёнными в сторону руками, наклоны туловища вперёд, махи правой и левой ногой вперёд и назад, в сторону, глубокие выпады правой и левой ногой вперёд и вбок), силы мышц (отжимание от пола в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке), выносливости (длительный бег в среднем темпе), ловкости (подвижные игры), быстроты движений (выпрыгивания вверх на двух ногах, прыжки с разведением ног в стороны, прыжки с захватом ног руками) | Понимать значение понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»;  выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств |
| **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч)** | | |
| Лёгкая атлетика (23 ч) | Беговые упражнения (бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением, челночный бег на полосе 3 × 10 м), прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов), метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками) | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;  правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков;  бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м;  бегать дистанцию 1 км на время;  выполнять прыжок в длину с разбега |
| Гимнастика с основами акробатики (23 ч) | Строевые приёмы и упражнения (ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках, широким шагом, с высоким подниманием коленей; выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!»; повороты направо, налево, кругом; построения в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»; передвижения в колонне по одному). Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине.  Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд | Выполнять строевые приёмы и упражнения;  использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы;  выполнять основные элементы кувырка вперёд |
| Лыжная подготовка (18ч) | Подъём на пологий склон способом «лесенка», торможение «плугом» | Выполнять передвижение по ровной местности (ступающим шагом с палками и без палок, скользящим шагом, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом), спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой»;  описывать правила хранения лыж, называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке |
| Подвижные и спортивные игры (25 ч) | Подвижные игры с включением бега, прыжков, метаний мяча для занятий на свежем воздухе и в спортивном зале | Называть правила техники безопасности на спортивных площадках;  понимать правила подвижных игр;  играть в подвижные игры по правилам |
|  | | |

**Тематическое планирование курса для 3 класса**

Всего 102 ч.

| **Тема** | **Основное содержание по теме** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| --- | --- | --- |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)** | | |
| История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью | Физическая культура в Междуречье, Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме | Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире;  понимать роль физической культуры в древних обществах;  понимать связь между военной деятельностью и спортом |
| История физической культуры в Европе в Средние века.  Связь физической культуры с военной деятельностью | Физическая подготовка воинов. Рыцарские турниры | Пересказывать тексты о физической культуре Европы в Средние века;  понимать связь между военной деятельностью и спортом |
| Физическая культура народов разных стран | Особенности физической культуры Древнего Китая, Японии, Индии | Описывать особенности физической культуры некоторых стран Востока |
| Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями | Одежда и спортивный инвентарь для занятий в помещении и в разные сезоны на открытом воздухе | Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий;  подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений |
| Основные двигательные качества человека | Способы развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости | Объяснять значение основных понятий учебной темы («двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»);  описывать способы развития основных двигательных качеств человека |
| **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)** | | |
| Правильное питание | Правила здорового питания. Влияние режима питания на состояние пищеварительных органов | Формулировать правила здорового питания;  обосновывать важность правильного режима питания для здоровья человека;  знать продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими упражнениями |
| Правила личной гигиены | Функции кожи. Необходимость поддержания чистоты кожных покровов | Объяснять главные функции кожи;  обосновывать необходимость поддержания чистоты кожных покровов;  называть правила гигиены кожи;  выполнять регулярные гигиенические процедуры |
| **Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)** | | |
| Измерение длины и массы тела | Способы измерения длины тела с помощью линейки.  Измерение массы тела.  Понятие о среднем росте и весе школьника | Объяснять значение измерения длины и массы тела;  измерять длину и массу тела;  наблюдать свои показатели длины и массы тела |
| Оценка основных двигательных качеств | Правила ведения дневника самоконтроля.  Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимания, подтягивание на перекладине, приседания), быстроты движений (бег на короткие дистанции до 10 м), выносливости (бег на дистанции 1 км) и гибкости (наклон вперёд из положения стоя) | Регулярно вести дневник самоконтроля;понимать необходимость развития основных двигательных качеств;  самостоятельно тестировать свои двигательные качества;  наблюдать уровень развития своих двигательных качеств |
| **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)** | | |
| Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики | Подготовка помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой. Упражнения для утренней зарядки (потягивания, приседания, наклоны вперёд стоя на коленях, махи руками и ногами в левую и правую стороны и т. д.) | Выполнять подготовку помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой;  выполнять усвоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики |
| Физические упражнения для физкультминуток | Упражнения для активизации кровообращения в конечностях | Выполнять физкультминутки в домашних условиях |
| Физические упражнения для профилактики нарушений осанки | Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону). Упражнения с гимнастической палкой (наклоны в стороны палка на вытянутых руках, повороты туловища влево и вправо с палкой за спиной) | Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки |
| Упражнения для профилактики нарушений зрения | Согревание глаз ладонями.  Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе | Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения |
| Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств | Упражнения для развития силы мышц (прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания мяча на дальность и из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, круговые движения ногами в положении лёжа — «велосипед»), выносливости (пробежка в среднем темпе; бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений), гибкости (наклоны вперёд в положении стоя до касания руками коленей или пола; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; приседание с вытянутыми вперёд руками) | Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств |
| **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (89 ч)** | | |
| Лёгкая атлетика (23 ч) | Основные фазы бега. Беговые упражнения (на короткие дистанции 10–30 м, на выносливость до 1 км, с высоким подниманием бедра, с ускорением). Высокий старт. Прыжковые упражнения (в длину с места, в высоту способом «перешагивание»).  Метания малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность) | Называть основные фазы бега;  выполнять высокий и низкий старты;  бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м;  преодолевать дистанцию 1 км на время;  прыгать в длину с места и с разбега, в высоту способом «перешагивание»;  выполнять метания малого мяча на дальность с места и с разбега, в цель |
| Гимнастика с основами акробатики (23 ч) | Строевые упражнения и строевые приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»; передвижения в колонне с изменением скорости). Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины). Лазание по канату. Ползание по-пластунски.  Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Упражнения с гимнастической палкой | Называть основные положения тела;  выполнять строевые команды и упражнения;  выполнять гимнастические и акробатические упражнения |
| Лыжная подготовка (18 ч) | Экипировка лыжника. Попеременный двушажный ход. Подъём способом «лесенка» и «елочка». Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу. Спуски в основной стойке | Знать и выполнять правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке;  проходить на лыжах дистанцию до 1 км на время |
| Подвижные и спортивные игры (24 ч) | Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний. Элементы футбола (удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы; остановка мяча подошвой; ведение мяча носком ноги) | Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий футболом;  освоить элементы игры в футбол;  организовывать и проводить подвижные игры;  договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками |
|  | | |

**Тематическое планирование курса для 4 класса**

Всего 102 ч.

| **Тема** | **Основное содержание по теме** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| --- | --- | --- |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)** | | |
| История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны | Связь физической культуры с русскими народными традициями и обычаями. Традиционные развлечения физкультурно-оздоровительной направленности у народов России. Популярные виды спорта в современной России | Описывать с помощью иллюстраций в учебнике виды традиционных спортивных игр и развлечений, характерных для нашей страны;  обосновывать значение традиционных спортивных развлечений на Руси;  объяснять связь между видами спорта и природными особенностями нашей страны;  называть самые популярные виды спорта в России |
| Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр | Причины возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в восстановлении традиции Олимпийских игр. Олимпийский огонь и Олимпийские кольца. Церемония открытия Олимпийских игр | Анализировать и отвечать на вопросы по тексту о возрождении Олимпийских игр;  объяснять различие между летними и зимними Олимпийскими играми;  объяснять значение цветов Олимпийских колец;  с помощью иллюстраций в тексте учебника называть талисманы Олимпиады 2014 г.;  описывать церемонию открытия Олимпийских игр |
| Опорно-двигательная система человека | Функции частей скелета человека. Скелет конечностей человека. Характеристика мускулатуры человека. Сухожилия. Типы соединений костей | Называть части скелета человека;  определять функции частей скелета и мускулатуры человека |
| Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями | Виды травм. Понятие «разминка» | Различать основные виды травм;  освоить приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах |
| Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания | Строение дыхательных путей человека. Этапы процесса дыхания. Тренированность дыхательной системы. Правильное дыхание. Влияние загрязнённого воздуха на лёгкие. Вред курения | Понимать строение дыхательной системы человека;  характеризовать процесс дыхания;  объяснять функцию дыхательной системы;  называть способы тренировки дыхания;  понимать связь между курением и заболеваемостью органов дыхания |
| Способы передвижения человека | Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, плавание как способы передвижения человека | Определять понятия «ходьба», «бег», «прыжки», «лазание», «ползание», «плавание»;  выявлять и характеризовать различия между основными способами передвижения человека |
| **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)** | | |
| Массаж | Причины утомления. Понятие о массаже, его функции | Определять понятие «массаж»;объяснять роль массажа;  демонстрировать простейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания) |
| **Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)** | | |
| Измерение сердечного пульса | Понятие «сердечный пульс». Самостоятельное измерение сердечного пульса | Характеризовать понятие «частота сердечных сокращений»;  объяснять функции сердца;  измерять частоту сердечных сокращений;  наблюдать собственную ЧСС в состоянии покоя |
| Оценка состояния дыхательной системы | Частота дыхательных движений как показатель здоровья человека.  Самостоятельное измерение частоты дыхательных движений | Понимать связь между физической тренированностью человека и частотой дыхания в покое;  оценивать состояние дыхательной системы по частоте дыхания в покое и после физической нагрузки |
| **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)** | | |
| Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики | Приседания, наклоны вперёд, стойка «ласточка», наклоны стоя на коленях, прогибания назад лёжа на животе, махи руками и ногами влево и вправо, упражнение для растягивания мышц «Дровосек» | Выполнять освоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики;  самостоятельно изменять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики |
| Физические упражнения для физкультминуток | Упражнения для активизации кровообращения в конечностях (повторение материала предыдущего года обучения) | Выполнять физкультминутки в домашних условиях |
| Физические упражнения для профилактики нарушений осанки | Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону; поочерёдное подтягивание левого и правого колена к груди, глубокие наклоны в стороны с вытянутыми в стороны руками, удержание позы «руки вверх») | Выполнять физические упражнения для профилактики нарушений осанки |
| Упражнения для профилактики нарушений зрения | Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе. Перевод взгляда с далеко расположенных предметов на близко расположенный предмет | Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения |
| Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств | Упражнения для развития силы мышц (приседания на двух ногах, прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания набивного мяча на дальность из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, бег в максимальном темпе на дистанцию 10–15 м), выносливости (бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком, поворотами вокруг оси; бег в среднем темпе с изменениями направления и  темпа движений, бег по пересечённой местности), гибкости (глубокие наклоны вперёд в положении стоя до касания пола руками с удержанием этого положения; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; перешагивание через скакалку, сложенную вчетверо) | Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств;  вместе с учителем составлять индивидуальный комплекс упражнений для развития основных двигательных качеств |
| **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (89 ч)** | | |
| Лёгкая атлетика (18 ч) | Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на дистанцию до 1 км, бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси, спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости). Высокий старт. Прыжки (в длину с разбега, в высоту способом «перешагивание», многоскоки).  Метание малого мяча на дальность с разбега | Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики;  правильно выполнять технику бега и прыжков;бегать с максимальной скоростью на разные дистанции до 60 м;бегать дистанцию 1 км на время;выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги;метать малый мяч на дальность и на точность;  выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание» |
| Гимнастика с основами акробатики (20 ч) | Построения, перестроения, расчёты, передвижения в колонне (повторение материала курса 3 класса). Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки). Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках | Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики;выполнять строевые упражнения и строевые приёмы;  выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание |
| Лыжная подготовка (18 ч) | Одновременный одношажный лыжный ход.  Подъём способом «полуёлочка». Поворот при спуске с переступанием на внутреннюю лыжу. Спуски в низкой стойке | Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке;  проходить разными способами дистанцию на лыжах до 1 км на время;  выполнять спуск со склона изученными способами в основной и низкой стойке |
| Подвижные и спортивные игры (20 ч) | Правила и элементы игры в волейбол (нижняя прямая и верхняя прямая подачи; приём и передача мяча двумя руками сверху; приём мяча двумя руками снизу). Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность и на дальность отскока мяча после броска одной рукой о стену. Правила и элементы игры в баскетбол (ведение мяча левой и правой руками; передача мяча одной и двумя руками от груди; бросок мяча двумя руками из-за головы, одной рукой от груди, приём мяча двумя руками). Подвижные игры с мячом | Называть правила техники безопасности на спортивных площадках;  знать правила игры в волейбол и баскетбол;выполнять основные технические действия волейбола и баскетбола;организовывать и проводить подвижные игры;  договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками |