Муниципальное общеобразовательное учреждение «Гимназия» г.Кириши

Приложение №2 к основной образовательной программе начального общего образования, утвержденной приказом директора МОУ «Гимназия» г. Кириши №249 от 30.08.2016

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

_____ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА _____

для 1-4х классов

уровень: общеобразовательный

Разработана:

методическим объединением
учителей физической культуры
МОУ «Гимназия» г. Кириши

2016 г.

1. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

1) 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;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учѐтом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приѐмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приѐмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, 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 её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её 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. 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 вперёд и назад; гимнастический мост.

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

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 вперёд 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.

Лёгкая 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 (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. *Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплывание учебных дистанций:* произвольным способом.

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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником для общеобразовательных учреждений автора В. И. Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2011).

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ 1 КЛАССА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	**Базовая часть**	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока

1.2	Легкоатлетические упражнения	44
1.3	Подвижные игры	31
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	24
	Вариативная часть	
1.5.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	
	ИТОГО	99

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ 1 КЛАССА

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкоатлетические упражнения		24			20
3	Подвижные игры				31	
4	Гимнастика с элементами акробатики			24		
5	Подвижные игры с элементами спортивных игр					
	Всего часов:	99	24	24	31	20

Уровень физической подготовленности 1 класс

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

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ 2 КЛАССА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	**Базовая часть**	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкоатлетические упражнения	
1.3	Подвижные игры	
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	
2	**Вариативная часть**	
2.1	Подвижные игры с элементами спортивных игр	

2.2	Гимнастика с элементами акробатики	

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ **2** КЛАССА

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкоатлетические упражнения	32	8	8		16
3	Подвижные игры	20			10	10
4	Гимнастика с элементами акробатики	18			18	
5	Плавание	32	32			
6	Подвижные игры с элементами спортивных игр					
	Всего часов:	102				

Уровень физической подготовленности 2 класс

Контрольные нормативы 2 класс						
	мальчики			**девочки**		
«Лёгкая атлетика»	**«5»**	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**
Бег 30 м с в/ст. (сек)	6.0	6.6	7.1	6.3	6.9	7.4
Челночный бег 3х10 м (сек)	9.1	9.8	10.4	9.6	10.4	11.0
Бег 1000 м, 1500 м	Без учёта времени					
Многоскоки – 8 прыжков (м)	9.0	7.0	5.0	8.8	6.8	4.8
Прыжки через скакалку	5	4	3	5	4	3
Техника прыжка в длину с места	5	4	3	5	4	3
Прыжки в длину с места (см)	150	130	115	140	125	110
Техника прыжка в длину с разбега	5	4	3	5	4	3
Прыжки в высоту с прямого разбега	5	4	3	5	4	3
Прыжок в высоту способом «перешагивания» (см)	70	65	60	65	60	55
Техника метания мяча на дальность	5	4	3	5	4	3
Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток	4	3	1	4	3	1
Метание мяча на дальность	15	12	10	12	10	8
«Силовая подготовка»	**«5»**	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**
Подтягивания (кол-во раз)	3	2	1	13	8	6
Отжимания в упоре лёжа (кол-во	10	8	6	8	6	4

раз)						
Подъём туловища из положения лёжа (кол-во раз/мин)	28	26	24	23	21	19
Поднимание согнутых и прямых ног из положения виса на г/стенке 10 раз	5	4	3	5	4	3
«Подвижные игры на основе баскетбола»	**«5»**	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**
Техника ведения мяча в движении правой и левой рукой	5	4	3	5	4	3
Броски мяча в цель	5	4	3	5	4	3
Техника ведения, ловли и передачи мяча	5	4	3	5	4	3
Гимнастика с основами акробатики	**«5»**	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**
Комбинация акробатических элем	5	4	3	5	4	3
Техника лазания по канату	5	4	3	5	4	3
Опорный прыжок через г/козла	5	4	3	5	4	3

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ 3 КЛАССА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	**Базовая часть**	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкоатлетические упражнения	41
1.3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
2	**Вариативная часть**	**16**
2.1	Подвижные игры с элементами спортивных игр	13
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	12

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ **3** КЛАССА

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкоатлетические упражнения		24			17
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр			18		13
4	Гимнастика с элементами акробатики			6	24	
	Всего часов:	102	24	24	24	30

Уровень физической подготовленности 3 класс

Контрольные нормативы						

3 класс						
	мальчики			**девочки**		
«Лёгкая атлетика»	**«5»**	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**
Бег 30 м с в/ст. (сек)	5.7	6.2	6.8	5.8	6.3	7.0
Бег 1500 м	Без учёта времени					
Многоскоки – 8 прыжков (м)	12.5	9.0	6.0	12.1	8.8	5.0
Прыжки через скакалку	5	4	3	5	4	3
Прыжки в длину с места (см)	160	140	125	150	130	120
Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220	260	220	180
Прыжки в высоту с прямого разбега	5	4	3	5	4	3
Техника прыжка в высоту способом «перешагивания»	5	4	3	5	4	3
Прыжок в высоту способом «перешагивания» (см)	80	75	70	70	65	60
Техника метания мяча на дальность	5	4	3	5	4	3
Метание мяча на дальность	18	15	12	15	12	10
«Силовая подготовка»	**«5»**	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**
Подтягивания (кол-во раз)	4	3	2	14	9	7
Отжимания в упоре лёжа (кол-во раз)	13	10	7	10	7	5
Подъём туловища из положения лёжа (кол-во раз/мин)	30	28	26	25	23	21
Поднимание согнутых и прямых ног из положения виса на г/стенке 10 раз	5	4	3	5	4	3
«Подвижные игры на основе баскетбола»	**«5»**	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**
Техника ведения мяча в движении правой и левой рукой	5	4	3	5	4	3
Техника ведения, бросок в щит и передача мяча	5	4	3	5	4	3
Гимнастика с основами акробатики	**«5»**	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**
Техника кувырка вперёд	5	4	3	5	4	3
Техника стойки на лопатках	5	4	3	5	4	3
Комбинация акробатических элементов	5	4	3	5	4	3
Техника лазания по канату	5	4	3	5	4	3
Опорный прыжок через г/козла	5	4	3	5	4	3

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	**Базовая часть**	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока

1.2	Легкоатлетические упражнения	41
1.3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
2	**Вариативная часть**	**16**
2.1	Подвижные игры с элементами спортивных игр	13
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	12

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ 4 КЛАССА

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкоатлетические упражнения		24			17
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр			18		13
4	Гимнастика с элементами акробатики			6	24	
	Всего часов:	102	24	24	24	30

Уровень физической подготовленности 4 класс

Контрольные нормативы 4 класс						
	мальчики			**девочки**		
«Лёгкая атлетика»	**«5»**	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**
Бег 30 м с в/ст. (сек)	5.4	6.0	6.6	5.5	6.2	6.8
Бег 60 м с в/ст. (сек)	10.6	11.2	11.8	10.8	11.6	12.2
Бег 2000 м	Без учёта					
Многоскоки – 8 прыжков (м)	15	14	13	14	13	12
Прыжки через скакалку (раз/мин)	90	80	70	100	90	80
Прыжки в длину с места (см)	165	155	145	155	145	135
Прыжок в длину с разбега (см)	340	300	260	300	260	220
Прыжки в высоту с прямого разбега	5	4	3	5	4	3
Техника прыжка в высоту способом «перешагивания»	5	4	3	5	4	3
Прыжок в высоту способом «перешагивания» (см)	100	90	80	95	90	80
Техника метания мяча на дальность	5	4	3	5	4	3
Метание мяча на дальность	21	18	15	18	15	12
«Силовая подготовка»	**«5»**	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**
Подтягивания (кол-во раз)	6	4	3	15	10	8
Отжимания в упоре лёжа (кол-во раз)	16	14	12	14	11	8

Подъём туловищ пол лёжа (раз/мин)	33	30	28	28	25	23
Поднимание согнутых и прямых ног из положения виса на г/стенке 10 раз	5	4	3	5	4	3
Подвижные игры на основе баскет	**«5»**	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**
Техника ведения мяча в движении правой и левой рук.	5	4	3	5	4	3
Техника ведения, бросок в щит и передача мяча	5	4	3	5	4	3
Гимнастика с основами акробат	**«5»**	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**
Техника кувырка вперёд	5	4	3	5	4	3
Техника стойки на лопатках	5	4	3	5	4	3
Комбинация акробатических элем.	5	4	3	5	4	3
Опорный прыжок через г/козла	5	4	3	5	4	3
Строевые упр: повороты на месте	5	4	3	5	4	3

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1—4 классы (3 ч в неделю)

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Что надо знать	
Когда и как возникли физическая культура и спорт	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют
Современные Олимпийские игры Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр
Что такое физическая культура Физическая культура как система регулярных занятий физическими[1] упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе

Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. *Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни*	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»
Сердце и кровеносные сосуды Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями	Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца
Органы чувств Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания — кожа. Уход за кожей	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников
Личная гигиена Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) *Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены*	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»

Закаливание Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. *Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания*	Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников
Мозг и нервная система Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему	Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему
Органы дыхания Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках	Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)
Органы пищеварения Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника	Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи
Пища и питательные вещества Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи. *Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи*	Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»

Вода и питьевой режим Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов	Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников
Тренировка ума и характера Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. *Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня*	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»
Спортивная одежда и обувь Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. *Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями*	Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью

Самоконтроль Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости' гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. *Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля*	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля. Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»
Первая помощь при травмах Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). *Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры*	Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни