Приложение 5.6 к ООП НОО
Раздел 3.3
МАОУ "ОЦ №1"

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Легкая атлетика»

Для обучающихся: 1-4 классов

Срок реализации: 4 года

Пояснительная записка

Рабочая программа по Лёгкой атлетики разработана на основе:

- авторской программы Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы. Лях В.И. Москва «Просвещение» 2011
- УМК «Школа России» для 1- 4 классов:

  Учебник:

  Физическая культура. Учебник. 1-4 классы. Лях В.И. М.: «Просвещение» 2013

Целью программы является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

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

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

• формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, 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.

1. Планируемые результаты освоения учебного курса

Раздел «Знания о физической культуре»

2. ***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 или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное 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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «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 простейшие 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 и массу тела) 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «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 для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- 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);
- 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; • плавать, в том числе спортивными способами;

- выполнять передвижения на лыжах

1. Содержание учебного курса

1 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5ч)

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.

Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.

Физические упражнения, их влияние на организм

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(в процессе занятий)

Составление режима дня.

Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики

Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

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

(в процессе занятий)

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Беговые упражнения

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.

Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений.

Бег с изменением направления, ритма и темпа.

Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт.

Понятие «короткая дистанция».

Развитие скоростных качеств, выносливости

Бег (30 м), (60 м). Челночный бег.

Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Смешанное передвижение до 1 км.

Равномерный, медленный бег до 8 мин.

6-минутный бег.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Преодоление препятствий

Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробьи и вороны», «День и ночь», «Совушка».

Прыжковые упражнения

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед.

Прыжок в длину с места.

Прыжки со скакалкой.

Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.

Спрыгивание и запрыгивание.

Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.

Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты» , «Кузнечики», «Прыжок за прыжком».

Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

Броски большого, метания малого мяча

Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений.

Метание малого мяча в вертикальную цель.

Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние.

Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.

Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель».

Развитие скоростно-силовых способностей

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры

Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки », «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»,

«Точный расчет», «Удочка», «Компас».

Подвижные игры на основе баскетбола

Бросок мяча снизу на месте.
Ловля мяча на месте.

Передача мяча снизу на месте.

Бросок мяча снизу на месте в щит.

Ведение мяча на месте.

Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Организующие команды и приемы

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении.

Развитие координационных способностей.

ОРУ с предметами и без них.

Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!»

Перешагивание через мячи.

Акробатические упражнения(6ч)

Группировка.

Перекаты в группировке.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Ранее изученная акробатическая комбинация.

Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны».

Развитие координационных способностей.

Название основных гимнастических снарядов

Снарядная гимнастика Лазание по канату.

Перелезание через коня.

Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь».

Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.

Лазание по канату.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.

С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Висы и упоры на низкой перекладине.

В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно.

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.

Гимнастические упражнения прикладного характера

Лазание по гимнастической стенке.

Перелезание через коня, через горку матов.

Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.

Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.

Передвижение в висе по гимнастической перекладине .

Подтягивание в висе на низкой перекладине.

Вис согнув ноги, вис углом.

Поднимание прямых ног в висе.

Подтягивание в висе на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки».

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

2 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическая культура как часть общей культуры личности.

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря.

Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(в процессе занятий)

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

Измерение длины и массы тела.

Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность(в процессе уроков)

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

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Беговые упражнения

Равномерный медленный бег 8 мин.

Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.

Бег в заданном коридоре.

Бег с ускорением *(30 м)*. Бег *(60 м)*.

Специально-беговые упражнения.

Челночный бег.

Чередование ходьбы и бега *(бег - 60 м, ходьба - 90 м)*.

Преодоление малых препятствий.

Бег 1 км без учета времени.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».

Прыжковые упражнения

Прыжки с поворотом на 180°.

Прыжок с места.

Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов.

Прыжок с высоты *(до 40 см)*.

Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.

Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка». Эстафеты.

Броски большого, метания малого мяча

Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель цель *(2 х2 м)* с расстояния 4-5 м.

Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.

Эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит»

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры

Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веревочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».

Подвижные игры на основе баскетбола

Ловля и передача мяча в движении.

Броски в цель *(мишень, щит, кольцо).*

Ведение на месте правой *(левой)* рукой.

Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».

Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Организующие команды и приемы

Размыкание и смыкание приставными шагами.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.

Подвижные игры «Запрещенное движение»» , «Фигуры», «Светофор».

Акробатические упражнения (9ч)

Группировка.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Кувырок вперед и в сторону.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.

Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение».

Название основных гимнастических снарядов

Снарядная гимнастика (8ч)

Вис стоя и лежа.

В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.

Вис на согнутых руках.

Подтягивания в висе.

Перешагивание через набивные мячи.

Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно.

Комбинация на бревне из ранее изученных элементов.

Лазание по канату.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Из виса стоя присев махом одной, толчком другой перемах , согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Игры «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния». «Кто приходил?», «Парашютист», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки».

Гимнастические упражнения прикладного характера

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.

Перешагивание через набивные мячи.

Перелезание через коня, бревно.

Подтягивание в висе на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

3 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.

Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.

Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(в процессе занятий)

Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

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

Подвижные игры с элементами спортивных игр.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Беговые упражнения

Ходьба с изменением длины и частоты шага.

Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.

Чередование ходьбы и бега *(бег - 60 м, ходьба - 90 м)*.

Специально-беговые упражнения.

Бег в коридоре с максимальной скоростью.

Преодоление препятствий в беге.

Бег с максимальной скоростью *(30 м). (60 м).*

Бег на результат *(30, 60 м).*

Челночный бег.

Встречная эстафета.

Эстафеты с бегом на скорость.

Кросс *(1 км)*.

Выявление работающих групп мышц

Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений

Понятия «эстафета», «старт», «финиш»

Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с выручкой».

Прыжковые упражнения

Прыжок в длину с места.

Прыжок с высоты 60 см.

Прыжок в длину с короткого разбега.

Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания.

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Многоскоки.

Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки».

Правила соревнований в беге, прыжках

Броски большого, метания малого мяча

Метание в цель с 4-5 м.

Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.

Метание набивного мяча.

Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде».

Правила соревнований в метании

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры

Эстафеты с предметами и без них.

Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».

Подвижные игры на основе баскетбола

Ловля и передача мяча на месте и в движении.

Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге.

Ведение на месте правой *(левой)* рукой на месте, в движении шагом и бегом.

Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Броски в цель *(щит).*

Бросок двумя руками от груди.

Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.

Подвижные игры на основе волейбола

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.

Остановка скачком после ходьбы и бега.

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.

Передача мяча подброшенного над собой и партнером.

Во время перемещения по сигналу – передача мяча.

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.

Передачи с набрасыванием партнера через сетку.

Многократные передачи в стену.

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях и передачи мяча.

Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

Подвижные игры на основе футбола

Ходьба и бег с остановками по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите.

Игра Мини-футбол

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Акробатические упражнения

Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».

Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.

Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.

Кувырок вперед в упор присев,

Кувырок назад в упор присев.

2-3 кувырка вперед.

Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Мост из положения лежа на спине.

Комбинация из разученных элементов

Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

Снарядная гимнастика

Вис стоя и лежа.

Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке

Вис на согнутых руках.

Подтягивания в висе.

Из виса стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне *(высота до 1 м).* Соскок с опорой.

Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне.

Лазание по канату.

Перелезание через коня.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь.

Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чей голосок», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Ниточка-иголочка», «Фигуры», «Обезьянки».

Гимнастические упражнения прикладного характера

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Переноска партнера в парах.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

4 класс

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.

Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Уральские олимпийцы и паралимпийцы.

Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе занятий)

Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Беговые упражнения

Равномерный медленный бег 3мин.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов.

Чередование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба -100 м).*

Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.

Бег с заданным темпом и скоростью.

Бег на скорость в заданном коридоре.

Бег на скорость *(30 м), (60 м).*

Старты из различных и.п.

Встречная эстафета.

Круговая эстафета.

Кросс *(1 км)* по пересеченной местности.

Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы»», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

Прыжковые упражнения

Прыжки в длину по заданным ориентирам.

Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с разбега на точность приземления.

Многоскоки.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Тройной прыжок с места.

Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».

Броски большого, метания малого мяча

Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.

Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.

Бросок мяча в горизонтальную цель.

Бросок мяча на дальность. Игра

Бросок набивного мяча.

Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры

Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты».

Эстафеты с предметами.

Подвижные игры на основе баскетбола

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте

Ловля и передача мяча в кругу . вквадрате..

Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

Игра в мини-баскетбол

Тактические действия в защите и нападении.

Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».

Подвижные игры на основе волейбола

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком.

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Передача мяча, подброшенного над собой и партнером

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку

Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.

Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача в стену.

Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча

Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол.

Подвижные игры на основе футбола

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Челночный бег.

Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите.

Игра Мини-футбол

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Акробатические упражнения

Перекаты в группировке.

Кувырок вперед

2-3 кувырка вперед слитно.

Стойка на лопатках.

Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.

Мост из положения лежа

Кувырок назад.

Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.

Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».

Снарядная гимнастика

Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.

Вис прогнувшись, поднимание ног в висе.

Подтягивания в висе.

Лазание по канату в три приема.

Перелезание через препятствие.

Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.

Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла.

Эстафеты. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иголочка».

Гимнастические упражнения прикладного характера

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед

Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу.

Переноска парнера в парах.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности учащихся

1 класс (33 ч)

Основное содержание по теме	Количество часов на тему	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Понятие о физической культуре	*1*	*Определять* и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми
Основные способы передвижения человека	*1*	*Выявлять* различие в основных способах передвижения человека.
Возникновение физической культуры у древних людей	*1*	*Пересказывать* тексты по истории физической культуры. *Анализировать* причины возникновения физической культуры
Физические упражнения	*1*	*Различать* упражнения по воздействию на различные группы мышц
Физические качества человека		*Давать характеристику* основных физических качеств
Режим дня	*В процессе урока*	*Составлять* индивидуальный режим дня.
Утренняя зарядка		*Отбирать и составлять* комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.
Физкультминутки и физкультпаузы		*Отбирать и составлять* комплексы упражнений для физкультминуток.
Понятие правильной осанки		*Составлять* комплексы упражнений для формирования правильной осанки. *Контролировать* осанку в течение дня
Оздоровительные формы занятий	*В процессе урока*	*Осваивать* универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
Развитие физических качеств		
Профилактика утомления		
Гимнастика с основами акробатики:		
Организующие команды и приемы	*1*	*Уметь:* выполнять строевые команды *Осваивать* универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений *Различать и выполнять* строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».
Акробатические упражнения	*1*	*Уметь:* выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации *Описывать* технику разучиваемых акробатических упражнений *Осваивать* технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений *Выявлять* характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений

Снарядная гимнастика	*2*	*Уметь:* лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре. *Описывать* технику гимнастических упражнений на снарядах *Осваивать* технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений *Выявлять* характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений *Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций
Гимнастические упражнения прикладного характера	*2*	*Уметь:* лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине *Описывать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности *Осваивать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности *Выявлять* характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности *Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
Легкая атлетика:		
Беговые упражнения	*13*	*Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м),* равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия. *Описывать* технику беговых упражнений *Выявлять* характерные ошибки в технике беговых упражнений *Осваивать технику бега различными способами* Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений
Прыжковые упражнения	*6*	*Осваивать* технику прыжковых упражнений *Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений
Броски, метание	*1*	*Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положении. *Описывать* технику бросков большого набивного мяча.

		Осваивать технику бросков большого набивного мяча. *Соблюдать* правила ТБ при выполнении бросков большого набивного мяча. *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого набивного мяча.
Подвижные и спортивные игры:		
Подвижные игры	*1*	*Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием *Осваивать* универсальные действияв самостоятельной организации и проведенияподвижных игр *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр *Осваивать* двигательные действия составляющие содержание подвижных игр *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх *Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
Подвижные игры с элементами спортивных игр	*1*	*Уметь:* владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр *Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр *Осваивать* технические действия из спортивных игр *Моделировать* технические действия в игровой деятельности *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
Лыжные гонки	*1*	*Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.* *Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом.* *Выполнять повороты переступанием на месте, спуски в основной стойке,* *подъемы ступающим и скользящим шагом, торможение падением.*
Итого:	*33*	

2 класс (34 ч)

Основное содержание по теме	**Количество часов на тему**	**Характеристика основных видов деятельности учащихся**
Физическая культура как часть общей культуры личности.	1	*Понимать и раскрывать* связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.
Правила ТБ при	1	*Определять* ситуации, требующие применения правил

занятиях физической культурой		предупреждения травматизма
Зарождение Олимпийских игр	1	*Раскрывать* связь физической культуры с общей культурой
Физические качества сила, быстрота, выносливость	1	*Различать* упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.
Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.	1	*Различать* упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.
Закаливание	В процессе урока	*Оценивать* своё состояние после закаливающих процедур.
Комплексы упражнений для развития основных физических качеств		*Моделировать* комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости
Понятие длины и массы тела		*Измерять* индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.
Правильная осанка		*Контроль* правильности осанки
Оздоровительные формы занятий	В процессе урока	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
Развитие физических качеств		
Профилактика утомления		
Гимнастика с основами акробатики:		
Организующие команды и приемы	2	*Уметь:* выполнять строевые команды *Осваивать* универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений *Различать и выполнять* строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».
Акробатические упражнения	3	*Уметь:* выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации *Описывать* технику разучиваемых акробатических упражнений *Осваивать* технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений *Выявлять* характерные ошибки при выполнении акробатических
Снарядная гимнастика	2	*Уметь:* лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре. *Описывать* технику гимнастических упражнений на снарядах *Осваивать* технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений *Выявлять* характерные ошибки при выполнении

		гимнастических упражнений *Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций
Гимнастические упражнения прикладного характера	2	*Уметь:* лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине *Описывать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности *Осваивать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности *Выявлять* характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности *Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
Легкая атлетика:		
Беговые упражнения	10	*Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м)*, равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия. *Описывать* технику беговых упражнений *Выявлять* характерные ошибки в технике беговых упражнений *Осваивать технику бега различными способами* Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений
Прыжковые упражнения	3	*Уметь:* правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги *Осваивать* технику прыжковых упражнений *Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений *Соблюдать* правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений
Броски, метание	4	*Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений *Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места

		из различных положении, метать в цель *Описывать* технику бросков и метаний Осваивать технику бросков бросков и метаний Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости координации при выполнении бросков и метаний
Подвижные и спортивные игры:		
Подвижные игры	1	*Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием *Осваивать* универсальные действияв самостоятельной организации и проведенияподвижных игр *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр *Осваивать* двигательные действия составляющие содержание подвижных игр *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх *Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
Подвижные игры на основе баскетбола	1	*Уметь:* владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр *Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр *Осваивать* технические действия из спортивных игр *Моделировать* технические действия в игровой деятельности *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
Лыжные гонки	1	*Выполнять* передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».
Итого:	34	

3 класс (34 ч)

Основное содержание по теме	Количество часов на тему	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Правила ТБ при занятиях физической культурой.	*1*	*Определять* ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма *Определять* состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года
Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.	*1*	*Пересказывать* тексты по истории физической культуры.
Символика и ритуал	*1*	*Знать* символику и ритуал проведения Олимпийских

проведения Олимпийскихигр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.		игр
Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств	*1*	*Характеризовать* показатели физического развития *Характеризовать* показатели физической подготовки
Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.	*В процессе урока*	*Составлять* комплексы ОРУ
Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.		*Измерять* (пальпаторно) ЧСС
Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		*Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. *Организовывать и проводить* подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года.		
Подвижные игры с элементами спортивных игр.		
Оздоровительные формы занятий	*В процессе урока*	*Осваивать* универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий
Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки		
Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.		
Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.		
Гимнастика для глаз.		

Гимнастика с основами акробатики:		
Акробатические упражнения	*1*	*Уметь:* выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации *Описывать* технику разучиваемых акробатических упражнений *Осваивать* технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений *Выявлять* характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений
Снарядная гимнастика		
Гимнастические упражнения прикладного характера:	*1*	*Уметь:* лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке *Описывать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности *Осваивать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности *Выявлять* характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности *Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
Легкая атлетика:		
Беговые упражнения	*17*	*Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м),* равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. *Описывать технику* беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости. *Выявлять* характерные ошибки в технике беговых упражнений*7Осваивать технику бега различными способами.* *Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений *Знать* правила ТБ, понятие «короткая дистанция
Прыжковые упражнения	*2*	*Уметь:* правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги *Осваивать* технику прыжковых упражнений *Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения

		прыжковых упражнений *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений *Соблюдать* правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений
Броски, метания	*4*	*Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений *Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различныхположении, метать в цель *Описывать* технику бросков и метаний *Осваивать* технику бросков бросков и метаний *Соблюдать* правила ТБ при выполнении бросков и метаний *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний
Подвижные и спортивные игры		
Подвижные игры	*1*	*Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием *Осваивать* универсальные действияв самостоятельной организации и проведенияподвижных игр *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр *Осваивать* двигательные действия составляющие содержание подвижных игр *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх *Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
Подвижные игры на основе баскетбола	*1*	*Уметь:* владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр *Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр *Осваивать* технические действия из спортивных игр *Моделировать* технические действия в игровой деятельности *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
Подвижные игры на основе волейбола	*1*	*Уметь:* перемещаться, владетьмячом в процессе подвижных игр *Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр *Осваивать* технические действия из спортивных игр

		Моделировать технические действия в игровой деятельности *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
Подвижные игры на основе футбола	*1*	
Лыжные гонки	*1*	*Уметь передвигаться на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.*
Итого:	*34*	

4 класс (34ч)

Основное содержание по теме	**Количество часов на тему**	**Характеристика основных видов деятельности учащихся**
Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.	*1*	*Определять* ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма *Определять* состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года
Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.	*1*	*Пересказывать* тексты по истории физической культуры.
Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России.	*1*	*Определять* значение олимпийских игр для современного человека. *Знать* достижения Кубанских олимпийцев и паралимпийцев, уровень развития олимпийских видов спорта
Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	*1*	*Выявлять* характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.
Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.	*В процессе урока*	*Знать* правила проведения тестов для измерения основных физических качеств
Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.		*Измерять* (пальпаторно) ЧСС

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		*Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. *Организовывать и проводить* подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
Игры и развлечения в зимнее время года.		
Игры и развлечения в летнее время года.		
Подвижные игры с элементами спортивных игр.		
Оздоровительные формы занятий.	*В процессе урока*	*Осваивать* универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.		
Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.		
Профилактика утомления		
Комплексы дыхательных упражнений.		
Гимнастика для глаз.		
Гимнастика с основами акробатики		
Акробатические упражнения:	*2*	*Уметь:* выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации *Описывать* технику разучиваемых акробатических упражнений *Осваивать* технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений *Выявлять* характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений
Снарядная гимнастика	*2*	*Уметь:* лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине *Описывать* технику гимнастических упражнений *Осваивать* технику гимнастических упражнений *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений *Выявлять* характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений

		Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений
Гимнастические упражнения прикладного характера	*2*	*Уметь:* лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке *Описывать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности *Осваивать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности *Выявлять* характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности *Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
Легкая атлетика		
Беговая подготовка	*14*	*Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м)*, равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. *Описывать технику* беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости. *Выявлять* характерные ошибки в технике беговых упражнений *Осваивать технику бега различными способами* *Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений *Знать* правила ТБ, понятие «короткая дистанция».
Прыжковая подготовка	*3*	*Уметь:* правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги *Осваивать* технику прыжковых упражнений *Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений *Соблюдать* правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений
Броски, метания	*2*	*Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на

		дальность с места из различных положений *Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положении, метать в цель *Описывать* технику бросков и метаний *Осваивать* технику бросков бросков и метаний *Соблюдать* правила ТБ при выполнении бросков и метаний *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний
Подвижные и спортивные игры		
Подвижные игры	*1*	*Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием *Осваивать* универсальные действияв самостоятельной организации и проведенияподвижных игр *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр *Осваивать* двигательные действия составляющие содержание подвижных игр *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх *Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
Подвижные игры на основе баскетбола	*1*	*Уметь:* владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр *Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр *Осваивать* технические действия из спортивных игр *Моделировать* технические действия в игровой деятельности *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
Подвижные игры на основе волейбола	*1*	*Уметь:* перемещаться, владетьмячом в процессе подвижных игр *Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр *Осваивать* технические действия из спортивных игр *Моделировать* технические действия в игровой деятельности *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
Подвижные игры на основе футбола	*1*	*Уметь:* владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижногои катящегося мяча) в процессе подвижных игр *Описывать* разучиваемые технические действия из

		спортивных игр *Осваивать* технические действия из спортивных игр *Моделировать* технические действия в игровой деятельности *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
Лыжные гонки	*1*	*Уметь передвигаться на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.*
Итого:	*34*	

Итоговая аттестация в 1-4 классах – участие в соревнованиях.