

I Планируемые результаты

Личностные

У учащихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаляющих процедур.
- Учащиеся получают возможность для формирования:
 - познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
 - положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
 - уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

Метапредметные

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.
- Учащиеся получают возможность научиться:
- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

Учащиеся получают возможность научиться:

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Предметные

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;

- выполнять кувырок вперёд;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определять влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.
- Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-оздоровительным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

II Содержание

Количество часов в год – 105.

Количество часов в неделю – 3.

Количество учебных недель – 35.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура».

Срок реализации программы 2018 – 2019 учебный год

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм знаний физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазание и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Подвижные игры на основе баскетбола

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешок», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые занятия с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена места».

На материале раздела «Лёгкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы (щёточкой) по неподвижному мячу с места, с одного- двух шагов; по мячу, катящимся на встречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч с низу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось –поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Лёгкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места, запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из – за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из – за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Гимнастика

Организуемые команды и приёмы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лёжа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лёжа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью), перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные ходьба и бег), хождение по наклонной гимнастической скамейке, упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Лыжно-кроссовая подготовка

Бег по слабопересечённой местности до 1 км

Равномерный медленный бег до 5 минут

Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

Бег по пересечённой местности

Равномерный бег до 6 мин.

Кросс до 1 км.

Бег с преодолением препятствий.

Лыжная подготовка

Организуемые команды и приёмы: «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.

Подъёмы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

В результате у обучающихся при получении начального общего образования будут сформированы первоначальные представления 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;

Обучающиеся овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

У них будет сформирован навык 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).

III Тематическое планирование

№п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
Лёгкая атлетика		14
1	Ходьба с изменением длины и частоты шага.	1
2-4	Ходьба через несколько препятствий.	3
5	Бег на результат 30, 60 м.	1
6-7	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	2
8	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания.	1
9-12	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	4
13-14	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания.	2
Подвижные игры на основе баскетбола		14
15-25	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.	11
26	Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.	1
27-28	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах.	2
Гимнастика		20
29	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	1
30	Развитие координационных способностей.	1
31	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за голову.	1
32	Развитие координационных способностей. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед.	1
33-34	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	2
35	Построение в две шеренги.	1
36-38	Подтягивание в висе.	3
39	Построение в две шеренги.	1
40-46	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».	7
47	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за	1

	головой.	
48	Развитие координационных способностей.	1
Лыжно-кроссовая подготовка		22
49	Иструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке.	1
50-51	Ступающий и скользящий шаг.	2
52	Скользящий шаг без палок.	1
53-54	Скользящий шаг с палками.	2
55-56	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.	2
57-58	Повороты переступанием.	2
59-60	Подъёмы и спуски под склон.	2
61	Подъём лесенкой наискось.	1
62-63	Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «Школа мяча».	2
64-66	Бег 4 мин. Преодоление препятствий.	3
67-68	Бег 5 мин. Преодоление препятствий.	2
69-70	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди».	2
Подвижные игры на основе баскетбола		14
71-80	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге	10
81-82	Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.	2
83-84	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления	2
Лёгкая атлетика		21
85	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра.	1
86-88	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи».	3
89	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	1
90-91	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см.	2
92	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания.	1

93-94	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде».	2
95	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча.	1
96	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м.	1
97	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	1
98-100	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки.	3
101-102	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	2
103-105	Резерв	3
	ИТОГО	105