

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования.

II. Содержание учебного предмета Физкультура (динамический час)

Содержание программы определено с учетом:

- требований ФГОС НОО к предмету «Физическая культура»
- возрастных, психологических и индивидуальных особенностей учащихся, их интересов и потребностей;
- тенденции развития воспитания и образования.

В основе программы реализация разделов «Способы физкультурной деятельности» тема «Самостоятельные игры и развлечения» и «Физическое совершенствование» темы «Подвижные и спортивные игры».

Содержание по темам:

Общие подвижные символические игры

Теория. Правила игры. Командные игры. Знакомство с играми на внимательность.

Примеры игр на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

Примеры игр на материале раздела «Легкая 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».

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

Игры для формирования правильной осанки

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы

Практические занятия, варианты игр:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.
- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».
- Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».
- Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.

- Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»
- Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».
- Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»

Игры с бегом

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

Практические занятия, варианты игр:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
- Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи»
- Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»
- Разучивание народных игр. Игра «Чижик»
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»
- Практические занятия:
- Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»
- Разучивание народных игр. Игра «Чижик»
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»
- Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»
- Разучивание народных игр. Игра «Чижик»
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»

Игры с прыжками

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практические занятия, варианты игр:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».
- Практические занятия:
- Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»
- Разучивание народных игр. Игра «Чижик»
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»
- Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»
- Разучивание народных игр. Игра «Чижик»
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»
- Практические занятия:
- Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»
- Разучивание народных игр. Игра «Чижик»
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»

Игры с метанием, передачей и ловлей мяча

Теория. История возникновения игр с мячом. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

Практические занятия, варианты игр:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».
- Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»
- Разучивание народных игр. Игра «Чижик»
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»

Примеры игр на материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; 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 снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Игры с лазанием и перелезанием

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Профилактика детского травматизма.

Практические занятия, варианты игр:

- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия

Общеразвивающие игры

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Разучивание рифм для проведения игр.

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

Хороводные игры

Теория. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. История изучения и организации игр. Организация и проведение игр на праздниках. Разучивание рифм для проведения игр.

Практические занятия, варианты игр:

- Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»
- Разучивание народных игр. Игра «Чижик»
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**III. Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Кол-во часов	Кол-во часов
		1 класс	2 класс	3 класс
	Общие подвижные символические игры	7 часов	7 часов	7 часов
	Игры для формирования правильной осанки	2 часа	2 часа	2 часа
	Игры с бегом	3 часа	3 часа	3 часа
	Игры с прыжками	3 часа	3 часа	3 часа
	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	6 часов	6 часов	6 часов
	Игры с лазанием и перелезанием	3 часа	3 часа	3 часа
	Общеразвивающие игры	6 часов	6 часов	6 часов
	Хороводные игры	3 часа	4 часа	4 часа
	Итого	33 часа	34 часа	34 часа

**Тематическое планирование Физическая культура (динамический час) по классам
1 класс**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения
Общие подвижные символические игры		7 часов	
1	Вводный инструктаж по ТБ. «Гигиенические требования к спортивной одежде». Игра с элементами ОРУ «Горелки»	1	
2	Игра с элементами ОРУ «12 палочек»	1	
3	Игра с элементами ОРУ «Круговая салка»	1	
4	Игра с элементами ОРУ «Пятнашки»	1	
5	Игра с элементами ОРУ «Платок»	1	
6	Игра с элементами ОРУ «У медведя во бору»	1	
7	Игра с элементами ОРУ «Гуси-лебеди»	1	
Игры для формирования правильной осанки		2 часа	
8	Комплекс «Красивая осанка». Игра «Стоп!»	1	
9	Комплекс «Красивая осанка». Игра «Море волнуется»	1	
Игры с бегом		3 часа	
10	Дыхательная гимнастика. Игра «Салки».	1	
11	Дыхательная гимнастика. Игра «Третий лишний»	1	
12	Дыхательная гимнастика. Игра «Пустое место»	1	
Игры с прыжками		3 часа	
13	Игры на формирование навыков концентрации внимания «Чехарда»	1	
14	Дыхательная гимнастика "Кот проснулся". Игра «Волк во рву»	1	
15	Упражнения по профилактике плоскостопия. Игра «Петушинный бой»	1	
Игры с метанием, передачей и ловлей мяча		6 часов	
16	Игры на формирование навыка психорегуляции: игра «Штандер»	1	

17	Игры на формирование навыка психорегуляции: игра «Мяч – соседу»	1	
18	Игры на формирование навыка психорегуляции: «Съедобное – несъедобное»	1	
19	Игры на формирование навыка психорегуляции: «Твое имя»	1	
20	Веселые старты	1	
21	Игры на формирование навыка психорегуляции: «Подбери мячи»	1	
Игры с лазанием и перелезанием		3 часа	
22	Игры на развитие ловкости «Знамя»	1	
23	Веселые старты	1	
24	Веселые эстафеты	1	
Общеразвивающие игры		6 часов	
25	Игры на формирование навыков концентрации внимания. Игра «Прятки»	1	
26	Казаки-разбойники	1	
27	Игры на формирование навыков концентрации внимания. Игра «Резиночка»	1	
28	Кошки - мышки	1	
29	Упражнения по профилактике плоскостопия. Игра «Узнай по голосу»	1	
30	Посадка овощей	1	
Хороводные игры		3 часа	
31	Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках. Игра «Ручеек»	1	
32	Промежуточная аттестация. Спортивный праздник - командные соревнования.	1	
33	Дыхательная гимнастика. Музыкальные змейки	1	
Итого		33 часа	

**Календарно - тематическое планирование Физическая культура (динамический час)
2 класс**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения
Общие подвижные символические игры		7 часов	
1	Вводный инструктаж по ТБ. «Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде». Игры на внимание	1	
2	Подвижные игры: "Бездомный щенок". Веселые старты с обручами	1	
3	Дыхательная гимнастика. Подвижные игры: «Нептун и рыбки», "Прятки"	1	
4	ОРУ. Подвижные игры: "Космонавты", "Третий лишний	1	
5	Игры на формирование навыка психорегуляции: "Восковая скульптура", "Снежинки кружатся"	1	
6	Упражнения по профилактике плоскостопия. Подвижные игры: «Бег сороконожки».	1	
7	Игры на формирование навыка психорегуляции: "Сова и звери", "Прогулка на луг"	1	
Игры для формирования правильной осанки		2 часа	
8	Комплекс «Красивая осанка». Игра «К своим флажкам». Пионербол	1	
9	Комплекс «Красивая осанка». Подвижные игры: «Не давай мяч водящему"	1	
Игры с бегом		3 часа	
10	Дыхательная гимнастика. Эстафеты	1	
11	Упражнения по профилактике плоскостопия. Подвижные игры: «Запрещенный цвет", "Найди пару"	1	

12	Подвижные игры: "Скорый поезд", "Высекалы"	1	
Игры с прыжками		3 часа	
13	Упражнения на ловкость. Игра «Удочка»	1	
14	Прыжки с места в длину. Игра «Лягушка»	1	
15	Прыжки с места в длину. Игра «Кто дальше?»	1	
Игры с метанием, передачей и ловлей мяча		6 часов	
16	ОРУ. Веселые старты с мячом.	1	
17	Метание мяча на дальность	1	
18	Подвижные игры: "Второй лишний". Народный мяч	1	
19	Дыхательная гимнастика "Кот проснулся". Народный мяч	1	
20	Волейбол в кругу.	1	
21	Упражнения по профилактике плоскостопия. Подвижные игры: «Летучие рыбки». Мини-футбол	1	
Игры с лазанием и перелезанием		3 часа	
22	Дыхательная гимнастика. Перелезы. Пятнашки с мячом	1	
23	Упражнения на координацию движений. Игра «Альпинисты»	1	
24	Эстафета на полосе препятствий.	1	
Общеразвивающие игры		6 часов	
25	ОРУ. Игры на формирование навыка психорегуляции: "Факиры", "Танец зверюшек"	1	
26	Подвижные игры: «Не пропусти мяч». Эстафеты с кеглями	1	
27	Подвижные игры: «Совушка». Веселые старты	1	
28	Игры на формирование навыков концентрации внимания: "Запрещённое движение", "Расставь посты"	1	
29	Подвижные игры: «Конспираторы». Веселые эстафеты с мешками	1	
30	Координация движений. Игра «Белые медведи»	1	
Хороводные игры		4 часа	
31	Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках . «Воевода» (подвижная хороводная игра с мячом)	1	
32	«Подковка» (музыкальная игра)	1	
33	Промежуточная аттестация. Спортивный праздник - командные соревнования.	1	
34	«Метелица» (музыкальная игра)	1	
Итого		34 часа	

Календарно - тематическое планирование Физическая культура (динамический час)
3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения
Общие подвижные символические игры		7 часов	
1	Вводный урок. Правила ТБ. «Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде». Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	1	
2	Дыхательная гимнастика. Подвижная игра с элементами ОРУ: "Запрещённое движение"	1	
3	Комплекс «Красивая осанка». Игры-соревнования с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди"	1	
4	Игры-соревнования с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" (разучивание, закрепление)	1	
5	Игры на формирование навыка психорегуляции и элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь!(разучивание)	1	
6	Игры-эстафеты с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" (повторение) "Прыжки по полоскам" (разучивание)	1	
7	Дыхательная гимнастика. Подвижные игры с бегом: "Два мороза", национальная; национальная игра "В раю оленьих троп" (разучивание)	1	
Игры для формирования правильной осанки		2 часа	
8	Комплекс «Красивая осанка». Игры-соревнования с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом" (разучивание)	1	
9	Упражнения по профилактике плоскостопия. Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай – убегай" (разучивание)	1	
Игры с бегом		3 часа	

10	Дыхательная гимнастика. Игры-эстафеты с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель"	1	
11	Дыхательная гимнастика. Игры с бегом: "Салки", "К своим флажкам!", национальная игра "В краю оленьих троп"	1	
12	Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы"	1	
Игры с прыжками		3 часа	
13	Дыхательная гимнастика. Игра-эстафета "Быстрые упряжки"	1	
14	Комплекс «Красивая осанка». Игры-соревнования: "Трамвай", "Пройди и не задень"	1	
15	Координация движения. Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки", "Быстрый олень" (разучивание)	1	
Игры с метанием, передачей и ловлей мяча		6 часов	
16	Правила техники безопасности при игре с мячом. Дыхательная гимнастика. Игры-соревнования с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать" (разучивание)	1	
17	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему"	1	
18	Игры-соревнования с мячом: "У кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	1	
19	Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы. Игры-эстафеты с бегом и мячом	1	
20	Игра-эстафета «Лови мяч»	1	
21	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»	1	
Игры с лазанием и перелезанием		3 часа	
22	Игры у гимнастической стенки на формирование навыка психорегуляции: "Альпинисты", "Невидимки" (разучивание)	1	
23	Упражнения по профилактике плоскостопия. Эстафета с лазаньем и перелезанием	1	
24	Подвижные игры у гимнастической стенки	1	
Общеразвивающие игры		6 часов	
25	Игры на формирование навыка психорегуляции: "Удав стягивает кольцо" (разучивание)	1	
26	Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек" Прыжки через нарты: "Быстрый олень"	1	
27	Комплекс «Красивая осанка». Игры-соревнования с бегом: "Два Мороза", "Гуси-лебеди"	1	
28	Координация движений, ловкость. Спортивная игра «Донеси мешочек».	1	
29	Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение».	1	

30	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»	1	
Хороводные игры		4 часа	
31	Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках. Хороводная игра «Кружева»	1	
32	Хороводная игра «Заря»	1	
33	Промежуточная аттестация. Спортивный праздник - командные соревнования.	1	
34	Хороводная игра «Карусель».	1	
	Итого	34 часа	