
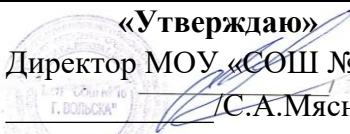


муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 16
имени Героя Советского Союза К. А. Рябова
г. Вольска Саратовской области»

<p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО  /_Юрасова Л.В./ Протокол № 1 от «30» августа 2020г.</p>	<p>«Согласовано» Заседание методического совета школы Протокол № 1 от«4» сентября 2020г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МОУ «СОШ № 16»  /С.А.Мясников/ Приказ № ____ от «5» сентября 2020 г.</p>
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА *по физической культуре,*

1-4 классы

г.Вольск, 2019

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- 1.Формирование чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- 2.Формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- 3.Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- 4.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 5.Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- 6.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- 1.Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- 2.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 3.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;
- 4.Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- 5.Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 6.Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

1 класс

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, 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;
- 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.

Обучающийся 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 учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся 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;

Обучающийся получит возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, обще-развивающих 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

2 класс

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- рассказывать, что такое физические качества.
- рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека;
- рассказывать, что такое частота сердечных сокращений;

- выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.

Обучающийся получит возможность научиться:

- измерять частоту сердечных сокращений;
- оказывать первую помощь при травмах;
- устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности;
- составлять индивидуальный режим дня.
- узнавать свою характеристику с помощью теста «Проверь себя» в учебнике;

Гимнастика с элементами акробатики

Обучающийся научится:

- строиться в шеренгу и колонну;
- выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- выполнять наклон вперед из положения стоя;
- выполнять подъем туловища за 30с на скорость
- лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет;
- подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- выполнять вис на время;
- проходить станции круговой тренировки;
- выполнять различные перекаты, кувырок вперед с трех шагов, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
- лазать по канату;
- выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине;
- выполнять висы не перекладине;
- выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах;
- переворот назад и вперед на гимнастических кольцах;
- разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой;
- выполнять упражнения у гимнастической стенки, с маленькими мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.

Обучающийся получит возможность научиться:

- описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;
- 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;

- *осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;*
- *соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;*
- *проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;*
- *осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;*
- *выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;*
- *проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;*
- *соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;*
- *описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;*
- *осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;*
- *оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;*
- *оказывать помощь сверстникам в освоении лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении*

Легкая атлетика

Обучающийся научится:

- *объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;*
- *технике высокого старта;*
- *пробегать на скорость дистанцию 30м;*
- *выполнять челночный бег 3x10 м;*
- *выполнять беговую разминку;*
- *выполнять метание как на дальность, так и на точность;*
- *технике прыжка в длину с места;*
- *выполнять прыжок в длину с места и с разбега;*
- *выполнять прыжок в высоту спиной вперед;*
- *бегать различные варианты эстафет;*
- *выполнять броски набивного мяча от груди и снизу;*
- *метать гимнастическую палку ногой;*
- *преодолевать полосу препятствий;*
- *выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед;*
- *выполнять броски набивного мяча от груди, снизу и из – за головы;*
- *пробегать 1 км*

Обучающийся получит возможность научиться:

- *описывать технику беговых упражнений;*
- *выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;*
- *осваивать технику бега различными способами;*

- *осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;*
- *осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;*
- *проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;*
- *соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;*
- *описывать технику прыжковых упражнений;*
- *осваивать технику прыжковых упражнений;*
- *осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений 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 техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;*
- *описывать технику бросков большого набивного мяча;*
- *осваивать технику бросков большого мяча;*
- *соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча;*
- *проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;*
- *описывать технику метания малого мяча;*
- *осваивать технику метания малого мяча;*
- *соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;*
- *проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча*

Лыжная подготовка

Обучающийся научится:

- *объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;*
- *передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них;*
- *выполнять повороты переступанием на лыжах как с лыжными палками, так и без них;*
- *выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них;*
- *выполнять подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке с лыжными палками и без них;*
- *выполнять торможение падением;*
- *проходить дистанцию 1,5 км на лыжах;*
- *передвигаться на лыжах «змейкой»;*
- *обгонять друг друга;*
- *играть в подвижную игру «Накаты».*

Обучающийся получит возможность научиться:

- *моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;*
- *осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;*
- *выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;*
- *проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;*
- *применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;*

- *объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;*
- *осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;*
- *проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов*

Подвижные игры

Обучающийся научится:

- *играть в подвижные игры;*
- *руководствоваться правилами игр;*
- *выполнять ловлю и броски мяча в парах;*
- *выполнять ведение мяча правой и левой рукой;*
- *выполнять броски мяча через волейбольную сетку;*
- *выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»;*
- *выполнять броски мяча различными способами;*
- *участвовать в эстафетах.*

Обучающийся получит возможность научиться:

- *осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных 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 в процессе учебной и игровой деятельности;*
- *проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;*
- *соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время 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;*
- *выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;*
- *соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;*
- *осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;*
- *развивать физические качества;*
- *организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;*
- *применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;*
- *использовать подвижные игры для активного отдыха.*

3 класс

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- *ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической*

культуры и закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья;

- раскрывать на примерах (из истории в том числе родного края или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социального развития;
- 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, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся 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.

Обучающийся 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.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость); 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 приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

- *выполнять передвижения на лыжах.*

4 класс

Знания о физической культуре

Обучающийся 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.

Обучающийся 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.*

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся 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.

Обучающийся 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.*

Физическое совершенствование

Обучающийся 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.

Обучающийся 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

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1 класс (99 часов)

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье 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.

Физическое совершенствование (99 часа)

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: 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, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа 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 попластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая 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 вперед 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.

Лыжная подготовка

Организуемые 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.

Подвижные игры

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».

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».

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс (102 часа)

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование (102 часа)

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжная подготовка

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс (102 часа)

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование (102 часа)

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

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

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс (102 часа)

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование (102 часа)

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; 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».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

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

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатись за два шага».

На материале спортивных игр:

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Тематическое планирование предмета «Физическая культура»

1 класс

№ п\п	Наименование раздела программы	Количество часов
1	Базовая часть	99
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Подвижные игры	19
1.3	Гимнастика с основами акробатики	21
1.4	Лёгкоатлетические упражнения	37
1.5	Лыжная подготовка	22
	Итого:	99
2	Вариативная часть	22 *
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	22

* - замена лыжной подготовки при несоответствии погодных условий

2 класс

№ п\п	Наименование раздела программы	Количество часов
1	Базовая часть	102
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Подвижные игры	22
1.3	Гимнастика с основами акробатики	25
1.4	Лёгкоатлетические упражнения	34
1.5	Лыжная подготовка	21
	Итого:	102
2	Вариативная часть	21*
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	21

* - замена лыжной подготовки при несоответствии погодных условий

3 класс

№ п\п	Наименование раздела программы	Количество часов
1	Базовая часть	102
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Подвижные игры	22

1.3	Гимнастика с основами акробатики	25
1.4	Лёгкоатлетические упражнения	34
1.5	Лыжная подготовка	21
	Итого :	102
2	Вариативная часть	21*
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	21

* - замена лыжной подготовки при несоответствии погодных условий

4 класс

№ п\п	Наименование раздела программы	Количество часов
1	Базовая часть	102
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Подвижные игры	22
1.3	Гимнастика с основами акробатики	25
1.4	Лёгкоатлетические упражнения	34
1.5	Лыжная подготовка	21
	Итого :	102
2	Вариативная часть	21*
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	21

* - замена лыжной подготовки при несоответствии погодных условий