

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1 г. Балабаново»

<p>Принято на педагогическом совете</p> <p>МОУ «СОШ №1 г. Балабаново»</p> <p>Протокол №1 от <u>30.08.2022</u> г.</p> 	<p>«Утверждаю»</p> <p>Директор МОУ «СОШ №1 г. Балабаново»</p> <p> Князева Л.Р.</p> <p>Приказ № <u>199/1</u> от <u>30.08.2022</u> г.</p>
---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1 – 4 класс

Авторы:

Виноходова Людмила
Сергеевна,

Шмелев Иван
Николаевич

Балабаново 2022

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в программе воспитания (одобreno решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Программа позволяет применять дифференцированный подход к организации занятий детей с учетом состояния здоровья.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является укрепление и сохранение здоровья школьников, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности и формирование у обучающихся основ здорового образа жизни.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается Примерными программами по видам спорта, ко-

которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательной организацией исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательная организация может разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет 405 ч (три часа в неделю в 1 классе и два часа в неделю во 2, 3 и 4 классах): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч. При реализации недельного учебного плана, третий час физической культуры в 1 классе реализован образовательной организацией за счёт часов части, формируемой образовательной организацией.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 КЛАСС

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложнокоординированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложнокоординационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комби-

нации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

В связи с нестабильными погодными условиями в зимний период часы, запланированные для занятий по лыжной подготовке, могут быть использованы в других разделах программы (увеличение часов на подвижные игры и уроков по лёгкой атлетике).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры укрепления и сохранения здоровья, развитию физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладной направленности, формированию основ и соблюдения правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **первого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультурминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их прироста по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Тематическое

плани

ровании

е1

класс

(102ча

са)

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
	Легкая атлетика. Знания о физической культуре	25 часов
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1
2	История возникновения физической культуры и первых соревнований. Техника выполнения беговых упражнений.	1
3	Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела.	1
4	ОРУ на уроках физической культуры. Как возникли физические упражнения.	1
5	Виды физических упражнений (ОРУ, подводящие). Беговые упражнения.	1
6	Беговые упражнения. Техника выполнения старта.	1
7	Техника выполнения старта. Специальные упражнения бегуна	1
8	Техника спринтерского бега	1
9	Легкоатлетические упражнения для развития физических качеств и основных групп мышц.	1
10	Техника челночного бега	1
11	Техника метания мяча (мешочка) на дальность. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1
12	Броски малого мяча в горизонтальную цель	1
13	Режим дня и личная гигиена человека	1
14	Прыжки и их разновидности	1
15	Техника прыжка в длину с места	1
16	Русские народные подвижные игры	1
17	Комплекс ОРУ, направленный на развитие координации движений.	1
18	Утренняя зарядка, ее необходимость и принципы построения. Составление комплекса УГГ с записью в тетради.	1
19	Знакомство с различными темпами и ритмами выполнения упражнений. Ритм и темп	1
20	Физкультминутки, их значение в жизни человека	1
21	Прыжковые упражнения.	1

22	Лазание по гимнастической стенке. Составление комплекса физкультминутки с записью в тетради по физической культуре.	1
23-24	Подвижные игры с бегом, прыжками.	2
25	Самостоятельные игры. Подбор одежды в зависимости от погодных условий.	1
	Гимнастика с элементами акробатики	24 часа
26	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1
27	Гимнастика, ее возникновение и необходимость в жизни человека. Упражнения для профилактики и коррекции нарушения осанки и плоскостопия.	1
28	Техника выполнения перекатов	1
29-30	Техника выполнения перекатов назад в группировке. Основные виды седов, техника выполнения.	2
31	Организующие команды, построение в шеренгу и колонну . Основные виды гимнастических стоек.	1
32	Основные виды гимнастических упоров. Техника их выполнения.	1
33	Лазание и перелезание на гимнастической стенке	1
34	Комплекс упражнений для формирования осанки	1
35-36	Перекаты в группировке. Перекаты из упора присев.	2
37	Упражнения на развитие гибкости. Основные виды положений лежа.	1
38	Техника перекатов назад в группировке из упора присев. Фрагменты акробатических комбинаций.	1
39	Основные виды приседов. Техника выполнения приседов.	1
40	Преодоление полосы препятствий с лазанием и перелезанием.	1
41	Полоса препятствий(усложненный вариант) упражнения в лазании и перелезание.	1
42	Гимнастические упражнения прикладного характера. Строевые упражнения.	1
43	Основные правила баскетбола. Бег с изменением скорости и направления.	1
44	Техника передвижения в стойке	1
45-46	Подвижные игра на развитие ловкости и быстроты.	2
47	Подвижные игры с использованием строевых упражнений. ОРУ для развития координации, гибкости.	1
48-49	Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития	2
	Лыжная подготовка	15 часов
50	Техника безопасности нна занятиях по лыжной подготовке	1
51	Организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»	1
52-53	Упражнения на технику ступающего шага на лыжах	2
54	Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж на месте	1
55	Правила выбора одежды для занятий лыжной подготоакой. Техника скользящего шага.	1
56-57	Техника скользящего шага на лыжах без палок	2
58	Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок	1
59	Техника подъема скользящим шагом на лыжах без палок	1
60	Упражнения на технику подъема ступающими скользящим шагом	1
61	Техника торможения "плугом" на лыжах	1
62	Эстафеты на лыжах	1
63	Подвижные игры на лыжах.	1
64	Передвижение скользящим шагом в равномерном темпе 1000м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1
	Спортивные игры	12 часов
65	Общее развивающие упражнения с малыми мячами. Броски набивного мяча.	1
66	Техника прыжка через скакалку	1
67	Упражнения на технику бросков и ловли баскетбольного мяча	1
68	Броски и ловля мяча в парах	1
69	Техника передачи способом: от груди, из-за головы.	1
70	Ведение мяча на месте и в движении	1

71	Подвижные игры с ведением мяча	1
72	Подвижные игры с прыжками	1
73	Режим дня, составление индивидуального режима дня по образцу.	1
74	Баскетбол. Передача и ловля мяча стоя в парах и в движении.	1
75	Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.	1
76	Подвижные игры, подводящие к игре в баскетбол	1
	Легкая атлетика	12 часов
77	Упражнения на освоение техники спринтерского бега	2
78	Легкоатлетические упражнения для развития быстроты. Техника выполнение.	1
79	Специальные беговые упражнения	2
80	Повторение техники челночного бега	1
81	Челночный бег 3х10. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	2
82	Повторение техники прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения.	1
83	Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1
84-85	Техника метания малого мяча в горизонтальную цель	2
86	Метание малого мяча на дальность	1
87	Подвижные игры, их значение для физического развития. Подвижные игры с бегом и прыжками.	1
	Спортивные игры	9 часов
88	Техника передачи способом: от груди, из-за головы.	1
89	Ведение мяча на месте и в движении	1
90	Подвижные игры с ведением мяча	1
91-92	Подвижные игры с прыжками	2
93-94	Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.	2
95-96	Подвижные игры с мячом	2
	Итого	99 часов

2 класс (68 часа)

Название раздела, темы	Кол-во часов
Легкая атлетика. Знания о физической культуре	12 часов
Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1
Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений). Комплекс упражнений для развития быстроты.	1
Упражнения для развития быстроты. Контрольные упражнения для проверки быстроты.	1
Сдача норматива бега на 30 м с высокого старта	1
Техника челночного бега. Зависимость быстроты от скорости движений.	1
Челночный бег 3*10 м на время. Равномерный бег, умеренной интенсивности.	1
Беговые упражнения из различных исходных положений	1
Техника метания малого мяча на дальность. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1
Техника бега на короткие дистанции	1
Повторение техники метания мяча на дальность	1

Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из положения стоя.	1
Метание малого мяча на дальность.	1
Гимнастика с элементами акробатики	12часов
История возникновения гимнастики и акробатики. Строевые действия в колонне и шеренге.	1
Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Стойка на лопатках	1
Акробатические упражнения	2
Игровые упражнения на внимание, силу, ловкость.	1
Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях.	1
Кувырок вперед в группировке	1
Акробатическая комбинация.	1
Физическое качество сила , упражнения для развития силы	1
Упражнения на низкой перекладине. Вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади.	1
Гимнастические упражнения прикладного характера. Лазание, перелазание, переползание	1
Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали»	1
Разновидности висов. Характеристика физических качеств силы, гибкости, выносливости.	1
Связь развития физических качеств с укрепление мышц и улучшением работы сердца и легких. Упражнения для развития силы.	1
Быстрота. Упражнения для развития быстроты.	1
Лыжная подготовка	14часов
Техника попеременного двухшажного хода.	2
Техника работы рук при попеременном 2-шажном ходе.	1
Упражнения для обучения передвижения попеременным двухшажным ходом	1
Спуск в основной стойке.	1
Техника торможения плугом	2
Виды спусков и подъемов на лыжах	1
Подъем на склон «лесенкой» на лыжах	1
Упражнения для обучения подъемом «лесенкой»	1

Подъем на склон «елочкой» на лыжах	1
Упражнения для обучения подъемом «елочкой»	1
Развитие выносливости	1
Лыжные эстафеты	1
Спортивные игры. Баскетбол.	7 часов
Баскетбол. Передача и ловля мяча стоя в парах и в движении, в тройках	1
Ведение мяча на месте в стойке, в продвижении, по дуге.	1
Ведение мяча на месте в стойке и в движении.	2
Техника перемещений: приставным шагом, бегом, спиной вперед, боком.	1
Как возникли первые соревнования. Броски большого мяча на дальность из положения стоя, сидя.	1
Как зародились Олимпийские игры. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
Спортивные игры. Волейбол.	10 часов
Техника безопасности на уроках спортивных игр. Составление комплекса упражнений утренней зарядки.	1
Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и ловля.	1
Прямая подача мяча способом снизу. Упражнения для развития координации, ловкости.	1
Упражнения на технику прямой подачи мяча способом снизу	1
История появления упражнений с мячом. Современные игры с использованием мячей.	1
Упражнения для обучения перемещений, приема мяча.	1
Упражнения для обучения перемещений, приема мяча.	1
Подвижные игры для овладения игры в волейбол.	1
Упражнения с мячом, на развитие координации движений и ловкости	1
Выполнение упражнений с мячами в парах. Связь закаливания с укреплением здоровья.	1
Легкая атлетика.	9 часов
Развитие выносливости. Равномерный бег умеренной интенсивности.	1
Метание мяча на дальность. Комплекс упражнений физкультминутки.	1
Метание мяча в цель	2
Бег на 500 м.	1

Челночный бег 3*10 м на время. Равномерный бег, умеренной интенсивности.	1
Сдача норматива бега на 30 м с высокого старта	2
Беговые упражнения из различных исходных положений	1
Беговые упражнения из различных исходных положений	1
Эстафеты	1
Итого	11 часов

3 класс (68 часа)

№ п/п	Название раздела, темы	Кол- во часов
	Легкая атлетика. Знания о физической культуре	
	Знания о физической культуре	1 час
1	Вводный урок. Т/б. на уроках легкой атлетики	1
	Легкая атлетика	4 часа
2	Техника спринтерского бега. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.	1
3	Техника выполнения старта. Физические упражнения, их отличие от естественных движений.	1
4	Сдача норматива: бег 30 м. Виды физических упражнений (ОРУ, подводящие)	1
5	Беговые упражнения	1
	Знания о физической культуре	1 час
6	Физическая культура человека. Особенности физической культуры разных народов.	1
	Легкая атлетика	6 часов
7	Упражнения на развитие координации движений. Старт из различных исходных положений.	1
8	Сдача норматива: бег 60м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1
9	Упражнения на технику спринтерского бега	1
10	Легкоатлетические эстафеты	1
11	Техника ровного бега	1
12	Сдача норматива: кросс 1000 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1
	Знания о физической культуре	1 час
13	Самонаблюдение, как измерить физическую нагрузку.	1
	Легкая атлетика	7 часов
14	Техника метания малого мяча на дальность	1
15	Сдача норматива: метания мяча на дальность. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1
16	ОРУ в парах. Правила закаливания и обливания.	1
17	Упражнения для формирования правильной осанки	1
18	Выполнение простейших закаливающих мероприятий	1
19	Прыжковые упражнения	1
20	Сдача норматива: прыжок в длину с места. Подготовка сдачи норм ВФСК ГТО.	1
	Знания о физической культуре	1 час
21	Вводный урок. Техника безопасности на уроках гимнастики. История возникновения гимнастики и акробатики	1
	Гимнастика с элементами акробатики	7 часов

22	Гимнастика с основами акробатики, упражнения на низкой перекладине, в висах.	1
23	Акробатические упражнения	1
24	Стойка на лопатках выпрямив ноги, кувырок вперед.	1
25	Сдача норматива: челночный бег 3 по 10 м.	1
26	Упоры, седы . упражнения в группировке, перекаты. Лазание по гимнастической стенке по диагонали, вверх и вниз.	1
27	Подтягивание в висе стоя и лежа. Акробатические комбинации	1
28	Комплекс упражнений для формирования осанки	1
	Гимнастика с элементами акробатики	6 часов
29	Гимнастический мост из положения лежа на спине в положение лежа на спине	1
30	Упражнения на развитие гибкости	1
31	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1
32	Организующие команды и приемы	1
33	Развитие координации движений, преодоление полосы препятствий.	1
34	Основные формы движений. Развитие силовых способностей.	1
	Спортивные игры. Баскетбол.	8 часов
35	Спортивные игры Баскетбол	1
36	История возникновения игры в баскетбол, правила игры в баскетбол	1
37	Техника ловли мяча	1
38	Техника остановки двумя шагами, прыжком	1
39	Техника ведения мяча	1
40	Техника передвижения в стойке	1
41	Техника броска мяча в корзину от плеча	1
42	Техника выпрыгивания вверх на кольцо	1
	Лыжная подготовка	12 часа
43	Техника попеременного двухшажного хода	1
44	Упражнения на освоение техники попеременного двухшажного хода	1
45	Техника одновременного одношажного хода	1
46	Упражнения на освоение техники одновременного одношажного хода	1
47	Тренировочная дистанция 500 м	1
48	Техника поворота переступанием на месте	1
49	Торможение «плугом» и «полуплугом»	1
50	Техника спуска в основной и низкой стойке	1
51	Техника поворота переступанием стоя на месте	1
52	Техника поворота переступанием в движении	1
53	Техника поворота переступанием при спуске в низкой стойке	1
54	Развитие выносливости на материале лыжных гонок	1
	Легкая атлетика.	12 часов
55	Контрольная работа. Развитие координации движений. Прыжки через скакалку	1
56	Развитие быстроты.	1
57	Техника челночного бега.	1
58	Сдача норматива: бег 1000 м. Развитие выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
59	Старты из различных исходных упражнений	1
60	Упражнение на освоение техники спринтерского бега	1
61	Специальные беговые упражнения.	1
62	Комплекс упражнения на развитие координации движений	1
63	Развитие силовых способностей повторное выполнение многоскоков	1
64	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1
65	Упражнения для освоения техники прыжка с разбега	1
66	Комплекс упражнения на развитие гибкости	1
	Знания о физической культуре	2 часа

67-68	Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями	2
	итого	68 часа

4класс (68 часа)

Название раздела, темы	Кол-во часов
Знания о физической культуре	3 часа
Вводный урок. Т/б на уроках легкой атлетики	1
Способы регулирования физической нагрузки, связь физической культуры с трудовой военной деятельностью.	1
Правила предупреждения травматизма на уроках легкой атлетики	1
Легкая атлетика	1 час
Техника бега на короткие дистанции. Физическое качество - быстрота.	1
Знания о физической культуре	1 час
Закаливание с помощью воздушных и солнечных ванн. Ведение тетради по физической культуре.	1
Легкая атлетика	4 часа
Техника челночного бега	1
Сдача норматива: бег на 30 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1
Беговые упражнения	1
комплекс для развития скоростно-силовых качеств	1
Знания о физической культуре	1 час
Значение отдыха в регулировании нагрузки, самостоятельное наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.	1
Легкая атлетика	6 часов
Техника метания м. мяча на дальность с пяти шагов разбега.	1
Метание мяча на дальность. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1
Развитие скоростно-силовых качеств	1
Сдача норматива: бег на 60 м Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1
физическое качество выносливость	1
Сдача норматива: бег на 1000 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1
Легкая атлетика	5 часов
Техника гладкого равномерного бега.	1
Подводящие упражнения на освоение техники прыжка в длину с места	1
Сдача норматива: прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1
Броски набивного мяча. Техника эстафетного бега	1
подвижные игры с бегом. Способы плавания и упражнения для их освоения	1
Знания о физической культуре.	1 час

Инструктаж по Т.Б. на уроках по гимнастике. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры	1
Гимнастика с элементами акробатики	13 часов
Организующие команды и приемы	1
Акробатические упражнения.	1
Сдача норматива: Челночный бег 3 по 10 м. Техника кувырка назад.	1
Упражнения для освоения техники кувырка назад	1
ОРУ в парах. Упражнения на высокой перекладине в висах.	1
Сдача норматива: Подтягивание. Упражнения на низкой перекладине (висы, перевороты, перемахи).	1
Акробатические комбинации	1
Комплекс упражнений для формирования осанки	1
Гимнастический мост. Упражнения с гимнастической палкой.	1
Гимнастический мост из положения лежа на спине в положение лежа на спине.	1
Опорный прыжок через гимнастического козла.	1
Упражнения на развитие гибкости. Физическое качество гибкость.	1
Техника опорного прыжка через гимнастического козла.	1
Спортивные игры. Баскетбол.	8 часов
Спортивные игры. Баскетбол.	1
Основные правила игры в баскетбол	1
Техника передвижения в стойке приставным шагом боком, спиной.	1
Техника выпрыгивания вверх на кольцо. Бросок в кольцо с двух шагов.	1
Техника ведения мяча.	1
Техника броска мяча в корзину от плеча.	1
Техника остановки двумя шагами, прыжком.	1
Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1
Знания о физической культуре.	1 час
Вводный урок. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
Лыжная подготовка	11 часов
Виды дисциплин входящих в соревнования по лыжным гонкам	1
Развитие координации при занятиях на лыжах, чередование лыжных ходов при прохождении дистанции.	1
Упражнения на освоение техники попеременного двухшажного хода. Развитие специальной выносливости	1

Техника попеременного двухшажного хода. Преодоление дистанции 2000 м.	1
Техника одновременного одношажного хода 1	1
Упражнения на овладение техники одновременного одношажного хода	1
Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный	1
Техника поворота переступанием	1
Торможение плугом и полуплугом.	1
Техника спуска в низкой и основной стойке	1
Лыжные эстафеты	1
Спортивные игры. Волейбол.	5 часов
Спортивные игры. Волейбол	1
Основные правила игры в волейбол.	1
Техника подачи мяча способом снизу.	1
Техника приема и передачи мяча снизу	1
Техника верхней передачи мяча	1
Легкая атлетика	5 часов
Контрольная работа. Упражнения на освоение техники спринтерского бега	1
Сдача норматива: бег 30м. Статические и динамические упражнения для развития силы.	1
Специальные упражнения бегуна, их значение.	1
Развитие выносливости. Равномерный шестиминутный бег	1
Сдача норматива: бег 1000 м. подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	1
Легкая атлетика	3 часа
Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом " перешагивание"	1
Техника прыжка согнув ноги	1
Упражнения для освоения техники прыжка согнув ноги. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
итого	68 часа