

**Приложение 2 к ООП НОО
МКОУ ООШ с.Кувшинское**

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение основная
общеобразовательная школа с.Кувшинское
Санчурского муниципального района Кировской области

Утверждаю:
Директор школы
_____ В.В.Акалова
Приказ № 19\1 от 27.08.2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(ПРЕДМЕТНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
1-4 класс**

Составитель программы:
учитель физической культуры
Лаптева Татьяна Сергеевна

с.Кувшинское
2020

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования.

Рабочая программа составлена на основе авторской программы В.И. Лях «Физическая культура», которая входит в УМК «Школа России».

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

На изучение программы по предмету «Физическая культура» в каждом классе отводится 3 часа в неделю. Программа рассчитана на 405 часов: 1 класс – 99 часов (33 недели) , 2 класс – 102 часа, 3 класс – 102 часа, 4 класс – 102 часа (34 учебные недели).

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее

эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Предметные результаты основной общеобразовательной программы основного общего образования

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Выпускник научится

- Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- Раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное 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.
- 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.
- 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 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 и брусья, 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

- 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- 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;
- выполнять, передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

2.Содержание учебного предмета

1 класс

Укрепление здоровья и личная гигиена

Оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры (комплексы). Утренняя гимнастика и физкультпаузы. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений.

Измерение индивидуальных показателей: физического развития (длины и массы тела), физической подготовленности (гибкости, силы, быстроты). Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятия физическими упражнениями.

Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.

История зарождения древних Олимпийских игр.

Основные физические качества.

Закаливание организма.

Способы двигательной деятельности

Гимнастика с основами акробатики (15 часов)

Строевые упражнения – команды: «Вольно!», «Шире шаг!», «Чаще шаг!»

«Реже», «На первый –второй – рассчитайся!» построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение пол диагонали, противоходом, «змейкой».

Общеразвивающие упражнения – упражнения для контроля за осанкой; упражнения с набивными мячами, гантелями; комплексы утренней гигиенической гимнастики и гимнастики до учебных занятий.

Ходьба и бег – ходьба с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через скамейки, бег с изменением длины и частоты шагов, с преодолением препятствий, бег с высокого старта 30 – 1500м.

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках поворот назад в стойку на коленях. «Мост» из положения лежа на спине; переворот в сторону «колесо».

Гимнастические упражнения прикладного характера:

упражнения на низкой перекладине – вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, вис одной, двумя ногами.

Опорные прыжки. Прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах).

Элементы ритмической гимнастики и танцев.

Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы, выносливости).

Полоса препятствий: разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий.

Легкая атлетика (19часов)

Бег: Высокий старт, низкий старт с последующим ускорением, челночный бег 3х10м, бег с изменением темпа. Бег 30-1000м.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

Специальные легкоатлетические упражнения для бега, прыжков.

Лыжные гонки (22час)

Передвижение на лыжах: Скользящий шаг, попеременный двужажный и одновременный одношажный и двужажный ход.

Спуски в основной стойке, средней, высокой

Подъем «Лесенкой» и «елочкой».

Торможение «плугом». Повороты вокруг пяток и носок лыж.

Подвижные игры в ходе уроков.

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», «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горы».

Спортивные и подвижные игры (43часов)

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».

Футбол: остановка катящего мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящего мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд».

Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.

Национальные и подвижные игры

Игры: «Игра белок», «Разведчики», «Кто больше выполнит прыжков за 10 секунд», «Хвостики», «Прыжки», «Самый координированный», «Кто быстрее», «Кто сильнее», «Салки стопами», «Удочка с прыжками», «Снип-Снап», «Быстрая тройка», «Медведь спит», «Весёлая скакалка», «Очистить свой сад от камней», эстафета с развитием силы, «Командные салки», «Сокол и голуби», «Найди нужный цвет», «Разведчики», «Удочка с приседанием», «Ноги выше от земли», «Выбей из круга», весёлые эстафеты, «Лиса и куры», «Кто быстрее», «Сумей догнать», «Метко в цель», «Салки с большими мячами», «Назови имя», «Бездомный заяц», «Вращающая скакалка», «Подвижная цель», «Веер», «Быстрый спуск», «Солнышко», «Кто лучше», «Зигзаги», «Подними предмет», «Салки обыкновенные», «День и ночь», «Штурм высоты», «Короткий спринт», «Поезд», «Лыжный биатлон», «Спуск через ворота», «Вызов номеров», «Самые ловкие», «Поймай учителя», «Поднять палки», «Салки обыкновенные», «Метание в цель», «Попади в мяч», «Командные колдунчики», «Быстро в строй», «Пустое место», «Часовые и разведчики»,

«Удочка», «не урони мяч», большая эстафета по кругу, «Прыжок за прыжком», «Падающая палка», «Точный поворот», «Второй лишний».

2 класс

Укрепление здоровья и личная гигиена

Оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры (комплексы). Утренняя гимнастика и физкультпаузы. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений.

Измерение индивидуальных показателей: физического развития (длины и массы тела), физической подготовленности (гибкости, силы, быстроты). Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятия физическими упражнениями.

Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.

История зарождения древних Олимпийских игр.

Основные физические качества.

Закаливание организма.

Способы двигательной деятельности

Гимнастика с основами акробатики (16 часов)

Строевые упражнения – команды: «Вольно!», «Шире шаг!», «Чаще шаг!»

«Реже», «На первый – второй – рассчитайсь!» построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение пол диагонали, противоходом, «змейкой».

Общеразвивающие упражнения – упражнения для контроля за осанкой; упражнения с набивными мячами, гантелями; комплексы утренней гигиенической гимнастики и гимнастики до учебных занятий.

Ходьба и бег – ходьба с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через скамейки, бег с изменением длины и частоты шагов, с преодолением препятствий, бег с высокого старта 30 – 1500м.

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках поворот назад в стойку на коленях. «Мост» из положения лежа на спине; переворот в сторону «колесо».

Гимнастические упражнения прикладного характера:

упражнения на низкой перекладине – вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, вис одной, двумя ногами.

Опорные прыжки. Прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах).

Элементы ритмической гимнастики и танцев.

Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы, выносливости).

Полоса препятствий: разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодоления естественных и искусственных препятствий.

Легкая атлетика (14 часов)

Бег: Высокий старт, низкий старт с последующим ускорением, челночный бег 3х10м, бег с изменением темпа. Бег 30-1000м.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

Специальные легкоатлетические упражнения для бега, прыжков.

Лыжные гонки (13час)

Передвижение на лыжах: Скользящий шаг, попеременный двушажный и одновременный одношажный и двушажный ход.

Спуски в основной стойке, средней, высокой

Подъем «Лесенкой» и «елочкой».

Торможение «плугом». Повороты вокруг пяток и носок лыж.

Подвижные игры в ходе уроков.

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», «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горы».

Спортивные и подвижные игры (25 часов)

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».

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд».

Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.

Национальные и подвижные игры

Игры: «Игра белок», «Разведчики», «Кто больше выполнит прыжков за 10 секунд», «Хвостики», «Прыжки», «Самый координированный», «Кто быстрее», «Кто сильнее», «Салки стопами», «Удочка с прыжками», «Снип-Снап», «Быстрая тройка», «Медведь спит», «Весёлая скакалка», «Очистить свой сад от камней», эстафета с развитием силы, «Командные салки», «Сокол и голуби», «Найди нужный цвет», «Разведчики», «Удочка с приседанием», «Ноги выше от земли», «Выбей из круга», весёлые эстафеты, «Лиса и куры», «Кто быстрее», «Сумей догнать», «Метко в цель», «Салки с большими мячами», «Назови имя», «Бездомный заяц», «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель», «Веер», «Быстрый спуск», «Солнышко», «Кто лучше», «Зигзаги», «Подними предмет», «Салки обыкновенные», «День и ночь», «Штурм высоты», «Короткий спринт», «Поезд», «Лыжный биатлон», «Спуск через ворота», «Вызов номеров», «Самые ловкие», «Поймай учителя», «Поднять палки», «Салки обыкновенные», «Метание в цель», «Попади в мяч», «Командные колдунчики», «Быстро в строй», «Пустое место», «Часовые и разведчики», «Удочка», «не урони мяч», большая эстафета по кругу, «Прыжок за прыжком», «Падающая палка», «Точный поворот», «Второй лишний».

3 класс

1. 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).

2. Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и

совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений вовремя и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

3. Физическое совершенствование

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 (3м) 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 душажным ходом, чередование одновременного душажного с попеременным душажным.

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», «Лови, 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». волейбол: прием мяча снизу, двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх;

нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Плавание

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО

4 класс

Знание о физической культуре

Укрепление здоровья и личная гигиена

Оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры (комплексы). Утренняя гимнастика и физкультпаузы. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений.

Измерение индивидуальных показателей: физического развития (длины и массы тела), физической подготовленности (гибкости, силы, быстроты). Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятия физическими упражнениями.

Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.

История зарождения древних Олимпийских игр.

Основные физические качества.

Закаливание организма.

Способы двигательной деятельности

Гимнастика с основами акробатики Строевые упражнения – команды: «Вольно!»; «Шире шаг!», «Чаще шаг!»

«Реже», «На первый – второй – рассчитайся!» построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение пол диагонали, противоходом, «змейкой».

Общеразвивающие упражнения – упражнения для контроля за осанкой; упражнения с набивными мячами, гантелями; комплексы утренней гигиенической гимнастики и гимнастики до учебных занятий.

Ходьба и бег – ходьба с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через скамейки, бег с изменением длины и частоты шагов, с преодолением препятствий, бег с высокого старта 30 – 1500м.

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках поворот назад в стойку на коленях. «Мост» из положения лежа на спине; переворот в сторону «колесо».

Гимнастические упражнения прикладного характера:

упражнения на низкой перекладине – вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, вис одной, двумя ногами.

Опорные прыжки. Прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах).

Элементы ритмической гимнастики и танцев.

Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы, выносливости).

Полоса препятствий: разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий.

Легкая атлетика

Бег: Высокий старт, низкий старт с последующим ускорением, челночный бег 3х10м, бег с изменением темпа. Бег 30-1000м.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

Специальные легкоатлетические упражнения для бега, прыжков.

Лыжные гонки

Передвижение на лыжах: Скользящий шаг, попеременный двужажный и одновременный одношажный и двужажный ход.

Спуски в основной стойке, средней, высокой

Подъем «Лесенкой» и «елочкой».

Торможение «плугом». Повороты вокруг пяток и носок лыж.

Подвижные игры в ходе уроков.

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», «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горы».

Спортивные и подвижные 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».

Футбол: остановка катящего мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящего мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд».

Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.

Национальные и подвижные игры

Игры: «Игра белок», «Разведчики», «Кто больше выполнит прыжков за 10 секунд», «Хвостики», «Прыжки», «Самый координированный», «Кто быстрее», «Кто сильнее», «Салки стопами», «Удочка с прыжками», «Снип-Снап», «Быстрая тройка», «Медведь спит», «Весёлая скакалка», «Очистить свой сад от камней», эстафета с развитием силы, «Командные салки», «Сокол и голуби», «Найди нужный цвет», «Разведчики», «Удочка с приседанием», «Ноги выше от земли», «Выбей из круга», весёлые эстафеты, «Лиса и куры», «Кто быстрее», «Сумей догнать», «Метко в цель», «Салки с большими мячами», «Назови имя», «Бездомный заяц», «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель», «Веер», «Быстрый спуск», «Солнышко», «Кто лучше», «Зигзаги», «Подними предмет», «Салки обыкновенные», «День и ночь», «Штурм высоты», «Короткий спринт», «Поезд», «Лыжный биатлон», «Спуск через ворота», «Вызов номеров», «Самые ловкие», «Поймай учителя», «Поднять палки», «Салки обыкновенные», «Метание в цель», «Попади в мяч», «Командные колдунчики», «Быстро в строй», «Пустое место», «Часовые и разведчики», «Удочка», «не урони мяч», большая эстафета по кругу, «Прыжок за прыжком», «Падающая палка», «Точный поворот», «Второй лишний».

Плавание

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО

3. Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы

1 класс	
Название раздела, темы	Количество часов
Знания о физической культуре Способы физкультурной деятельности	Изучается в ходе урока.
Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность.	99 Изучается в ходе урока.
- Гимнастика с основами акробатики;	
- Легкая атлетика;	15
- Лыжные гонки;	19
- Подвижные и спортивные игры: баскетбол, футбол	22
- подвижные игры	29
- Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	14
	В процессе уроков
Всего	99

2 класс

Название раздела, темы	Количество часов
Знания о физической культуре	Изучается в ходе урока.
Способы физкультурной деятельности	
Физическое совершенствование	102
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Изучается в ходе урока.
Спортивно-оздоровительная деятельность.	
- Гимнастика с основами акробатики;	21
- Легкая атлетика;	21
- Лыжные гонки;	23
- Подвижные и спортивные игры: баскетбол, футбол	16
- Национальные подвижные игры	21
- Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	В процессе уроков
Всего	102

3 класс

Название раздела	Количество часов
Базовая часть	102ч
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
Гимнастика с элементами акробатики	21 ч
Легкоатлетические упражнения	26 ч
Лыжная подготовка	30 ч
Подвижные игры с элементами баскетбола	11 ч
Подвижные игры с элементами волейбола	8 ч
Подвижные игры с элементами футбола	5 ч
Плавание	1 ч
Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	В процессе урока
Итого:	102ч

4 класс

Название раздела	Количество часов
Базовая часть	102ч
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
Гимнастика с элементами акробатики	21 ч
Легкоатлетические упражнения	26 ч
Лыжная подготовка	30 ч
Подвижные игры с элементами баскетбола	11 ч
Подвижные игры с элементами волейбола	8 ч
Подвижные игры с элементами футбола	5 ч
Плавание	1 ч
Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО	В процессе урока
Итого:	102ч

