

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Долголесковская основная школа»

Принята на педсовете
Утверждена

Протокол № 1 от 18.08.2020 г.

Директор школы



Приказ № 83-0 от 19.08.2020 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2020 – 2021 учебный год

Предмет: Физическая культура

Класс: 1-4

Составители: Сенькин П.М., учитель физической культуры

2020 год

Пояснительная записка

- Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС НОО Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями от 29 декабря 2014 года №1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. №373» «Об утверждении и введении в действие ФГОС начального общего образования»)
- Рабочая программа разработана на основе примерной программы НОО по физической культуре, с учетом авторской программы В.И. Ляха, «Физическая культура», предметной линии учебников В.И. Ляха 1-4 классы. М. Просвещение, 2014.

Место курса в программе

На изучение физической в начальной школе отводится 2 часа в неделю, из них в 1 классе – 66 ч, со 2, 4 классы – по 68 ежегодно.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича используется комплексный подход. Программа содержит материал четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня; внеклассная работа; физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.

Учебник «Физическая культура 1-4 класс», под редакцией В.И.Ляха, отлично иллюстрирован и доступен для младших школьников; помогает родителям ознакомить детей с азами физической культуры и здоровым образом жизни; в конце учебника помещены методические рекомендации для учителей. В учебнике содержатся знания, необходимые школьнику для организации и проведения самостоятельных занятий по физкультуре. С учетом возраста и индивидуальных возможностей большое внимание уделяется описанию упражнений на развитие физических качеств.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования:

начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки,

физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Личностными результатами являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами изучения физической культуры в начальной школе являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельностью, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать, оценивать учебные действия в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметными результатами

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования: начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

1. Знания о физической культуре

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.

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

2. Способы физкультурной деятельности

Выпускник 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.

Выпускник 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.

3. Физическое совершенствование

Выпускник 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 на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

выполнять организуемые строевые команды и приемы;

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 объема);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

плавать, в том числе спортивными способами;

выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

**Уровень физической подготовленности учащихся 1-4 классов
 в соответствии с нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
 «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

| Физические способности | Контрольные упражнения (тест) | Возраст, лет | Уровень | | | | | |
|------------------------|---|--------------|--------------|-----------|-------------|-------------|-----------|--------------|
| | | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| Скоростные | Бег 30 м, с | 7 | 7,5 и более | 7,3-6,2 | 5,6 и менее | 7,6 и более | 7,5-6,4 | 5,8 и менее |
| | | 8 | 7,1 | 7,0-6,0 | 5,4 | 7,3 | 7,2-6,2 | 5,6 |
| | | 9 | 6,8 | 6,7-5,7 | 5,1 | 7,0 | 6,9-6,0 | 5,3 |
| | | 10 | 6,6 | 6,5-5,6 | 5,0 | 6,6 | 6,5-5,6 | 5,2 |
| Координационные | Челночный бег 3*10м, с | 7 | 11,2 и более | 10,8-10,3 | 9,9 и менее | 11,7и более | 11,3-10,6 | 10,2 и менее |
| | | 8 | 10,4 | 10,0-9,5 | 9,1 | 11,2 | 10,7-10,1 | 9,7 |
| | | 9 | 10,2 | 9,9-9,3 | 8,8 | 10,8 | 10,3-9,7 | 9,3 |
| | | 10 | 9,9 | 9,5-9,0 | 8,6 | 10,4 | 10,0-9,5 | 9,1 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 7 | 100 и менее | 115-135 | 155 и более | 90 и менее | 110-130 | 150 и более |
| | | 8 | 110 | 125-145 | 165 | 100 | 125-140 | 155 |
| | | 9 | 120 | 130-150 | 175 | 110 | 135-150 | 160 |
| | | 10 | 130 | 140-160 | 185 | 120 | 140-155 | 170 |
| Выносливость | 6-минутный бег, м | 7 | 700 и менее | 730-900 | 1100и более | 500 и менее | 600-800 | 900 и более |
| | | 8 | 750 | 800-950 | 1150 | 550 | 650-850 | 950 |
| | | 9 | 800 | 850-1000 | 1200 | 600 | 700-900 | 1000 |
| | | 10 | 850 | 900-1050 | 1250 | 650 | 750-950 | 1050 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 7 | 1 и менее | 3-5 | 9 и более | 2 и менее | 6-9 | 11,5 и более |
| | | 8 | 1 | 3-5 | 7,5 | 2 | 6-9 | 12,5 |
| | | 9 | 1 | 3-5 | 7,5 | 2 | 6-9 | 13,0 |
| | | 10 | 2 | 4-6 | 8,5 | 3 | 7-10 | 14,0 |
| Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз(мальчики). | 7 | 1 | 2-3 | 4 и выше | | | |
| | | 8 | 1 | 2-3 | 4 | | | |
| | | 9 | 1 | 3-4 | 5 | | | |
| | | 10 | 1 | 3-4 | 5 | | | |
| | На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки). | 7 | | | | 2 и ниже | 4-8 | 12 и выше |
| | | 8 | | | | 3 | 6-10 | 14 |
| | | 9 | | | | 3 | 7-11 | 16 |
| | | 10 | | | | 4 | 8-13 | 18 |

НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ ВФСК ГТО

I СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 6-8 лет) 1-2 класс

Виды испытаний (тесты) и нормы

| № п/ п | Виды испытаний (тесты) | Мальчики | | | Девочки | | |
|-----------------------------|--|--------------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| | | Бронзовы й знак | Серебрян ый знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебрян ый знак | Золотой Знак |
| | | Обязательные испытания (тесты) | | | | | |
| 1. | Челночный бег 3x10 м (сек) | 10,4 | 10,1 | 9,2 | 10,9 | 10,7 | 9,7 |
| | или бег на 30 м (сек) | 6,9 | 6,7 | 5,9 | 7,2 | 7,0 | 6,2 |
| 2. | Смешанное передвижение (1 км) | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 115 | 120 | 140 | 110 | 115 | 135 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 2 | 3 | 4 | – | – | – |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 5 | 6 | 13 | 4 | 5 | 11 |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 7 | 9 | 17 | 4 | 5 | 11 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 7. | Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

| № п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
|---|---|--|
| 1. | Утренняя гимнастика | 70 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 90 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности | 90 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

II СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 9-10 лет) (3-4 класс)

Виды испытаний (тесты) и нормы

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Мальчики | | | Девочки | | |
|--------------------------------|--|----------------|-----------------|--------------|----------------|-----------------|--------------|
| | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой Знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 12,0 | 11,6 | 10,5 | 12,9 | 12,3 | 11,0 |
| 2. | Бег на 1 км (мин., сек.) | 7,10 | 6,10 | 4,50 | 6,50 | 6,30 | 6,00 |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 190 | 220 | 290 | 190 | 200 | 260 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | 160 | 125 | 130 | 150 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 2 | 3 | 5 | – | – | – |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | – | – | – | 7 | 9 | 15 |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|---|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 9 | 12 | 16 | 5 | 7 | 12 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 24 | 27 | 32 | 13 | 15 | 17 |

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

| № п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
|---|---|--|
| 1. | Утренняя гимнастика | 70 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 90 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 90 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

Содержание учебного предмета.

1 класс.

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

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие 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 по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); 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.

Лыжные гонки

Организующие 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»: «Кто быстрее», «Передал, садись», «Эстафеты», «Караси и щуки».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Воробьи и вороны», «Пятнашки», «Вызов номера», «Два мороза», «Караси и щука», «Класс, смирно!», «Борьба за знамя», «Коршун и наседка», «Передал, садись», «День и ночь», «Круговорот».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

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

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.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Кто быстрее», «Передал, садись», «Эстафеты», «Караси и щуки».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Воробьи и вороны», «Пятнашки», «Вызов номера», «Два мороза», «Караси и щука», «Класс, смирно!», «Борьба за знамя», «Коршун и наседка», «Передал, садись», «День и ночь», «Круговорот».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

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 футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

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 (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»: «Кто быстрее», «Передал, садись», «Эстафеты», «Караси и щуки».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Воробьи и вороны», «Пятнашки», «Вызов номера», «Два мороза», «Караси и щука», «Класс, смирно!», «Борьба за знамя», «Коршун и наседка», «Передал, садись», «День и ночь», «Круговорот».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

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 физической 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

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» 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:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

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»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»

**Распределение учебного времени при реализации программного материала по
физической культуре
(1–4 классы)**

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | |
|----------|-------------------------------------|---------------------------|----|-----|----|
| | | Класс | | | |
| | | I | II | III | IV |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | |
| 2 | Способы физической деятельности | В процессе урока | | | |
| 3 | Физическое совершенствование | | | | |
| 3.1 | Подвижные игры | 18 | 14 | 16 | 13 |
| 3.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 11 | 13 | 10 | 8 |
| 3.3 | Легкая атлетика | 17 | 19 | 18 | 25 |
| 3.4 | Лыжные гонки | 20 | 22 | 21 | 22 |
| | Итого | 66 | 68 | 68 | 68 |

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 1 класса

| № | Тема урока | Дата | | Примечание |
|----------------------------------|---|------|------|------------|
| | | план | факт | |
| Легкая атлетика (6 часов) | | | | |
| 1. | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Обычный бег. Игра «Два мороза» | | | |
| 2. | Общеразвивающие упражнения. Ходьба с высоким подниманием бедра. | | | |
| 3. | Сочетания различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, темпа. | | | |
| 4. | Прыжок в длину с места. Эстафеты. общеразвивающие упражнения. | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места. Эстафеты. Бег 1 км. Игра «Пятнашки» | | | |
| 6. | Метания малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. | | | |
| Подвижные игры (9 часов) | | | | |
| 7. | Метание малого мяча в цель. Игра «Борьба за знамя». Игра «Пятнашки» | | | |
| 8. | Игра «Коршун и наседка». Эстафеты с передачей и ловлей мяча. | | | |
| 9. | Игра «День и ночь». Игра «Передал, садись». Бег из различных стартовых положений. | | | |
| 10. | Игра «Воробы и вороны». Беговая игра «Круговорот». | | | |
| 11. | Игра «Передал, садись». Игра беговая «Круговорот». Эстафеты. | | | |

| | | | | |
|--------------------------------|---|--|--|--|
| 12. | Игра «Караси и щука». Игра «Передал, садись». Эстафеты | | | |
| 13. | Игра «Круговорот». Упражнения с мячами. | | | |
| 14. | Игра «Караси и щуки». Эстафеты с мячами. | | | |
| 15. | Игра «Круговорот». Игра «Передал, садись». Эстафеты. | | | |
| Лыжные гонки (18 часов) | | | | |
| 16. | Одежда и обувь на лыжной подготовке. Передвижение до 1 км. | | | |
| 17. | Инструктаж по правилам безопасности на занятиях по лыжной подготовке. | | | |
| 18. | Повороты переступанием. Передвижение до 1 км. | | | |
| 19. | Повороты переступанием. Передвижение до 1 км. | | | |
| 20. | Повороты переступанием. Передвижение до 1 км. | | | |
| 21. | Спуск в основной стойке. Передвижение одновременным ходом. | | | |
| 22. | Передвижение одновременным двухшажным ходом. | | | |
| 23. | Передвижение одновременным двухшажным ходом. | | | |
| 24. | Спуск в основной и низкой стойке. Поворот переступанием. | | | |
| 25. | Спуск в основной и низкой стойке. Поворот переступанием. | | | |
| 26. | Спуск в основной и низкой стойке. | | | |
| 27. | Спуск в основной и низкой стойке. | | | |
| 28. | Подъем лесенкой. | | | |
| 29. | Подъем лесенкой. | | | |
| 30. | Подъем елочкой. | | | |
| 31. | Подъем елочкой. | | | |
| 32. | Торможение упором одной . | | | |
| 33. | Торможение упором двумя. | | | |
| Гимнастика (11 часов) | | | | |
| 34. | Игра «Кто дальше». | | | |
| 35. | Кувырок вперед, перекат назад. | | | |
| 36. | Кувырок вперед, перекат назад. | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| | | | | |
|----------------------------------|---|---------------|--|--|
| 37 | Мост из положения лежа. | | | |
| 38 | Мост из положения лежа. | | | |
| 39 | Мост из положения лежа. | | | |
| 40 | Стойка на лопатках. Силовые упражнения. | | | |
| 41 | Стойка на лопатках. Силовые упражнения. | | | |
| 42 | Силовые упражнения. Игра «Передал, садись». | | | |
| 43 | Эстафеты с мячами. Силовые упражнения. | | | |
| 44 | Игра «Передал, садись». Силовые упражнения. | | | |
| Легкая атлетика (6 часов) | | | | |
| 45 | Равномерный бег до 4-х минут. Эстафеты с мячами. | | | |
| 46 | Игра «Воробьи и вороны». Игра «Караси и щука». Игра «Класс, смирно!». | | | |
| 47 | Контрольные тесты: Прыжок в длину. Прыжки на скакалке. | | | |
| 48 | Контрольные тесты: Бег вокруг стола. Подъем туловища. | | | |
| 49 | Контрольные тесты: Прыжки в длину с места. | | | |
| 50 | Эстафета с мячами. | | | |
| Итого за год | | 50 час | | |

Развивающая деятельность. 16 часов

| <u>№</u> | <u>Тема урока</u> | <u>Дата проведения</u> | <u>Кол-во часов</u> |
|-----------|--|------------------------|---------------------|
| <u>1</u> | Разновидности ходьбы. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. эстафеты. | | |
| <u>2</u> | Ходьба на носках, пятках. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. Эстафеты. | | |
| <u>3</u> | Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Игра «Воробьи и вороны» | | |
| <u>4</u> | Прыжок в длину с места. Эстафеты. Бег 1 км. Игра «Пятнашки» | | |
| <u>5</u> | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Игра «Вызов номера» | | |
| <u>6</u> | Метание малого мяча в цель. Игра «Борьба за знамя». Бег до 10 мин. | | |
| <u>7</u> | Метание малого мяча в цель. Игра «Борьба за знамя». Игра «Пятнашки» | | |
| <u>8</u> | Игра «Передал, садись». Эстафеты с бегом, переноской и передачей мяча. | | |
| <u>9</u> | Бег из различных стартовых положений. | | |
| <u>10</u> | Игра «Коршун и наседка». Беговая игра «Круговорот». | | |
| <u>11</u> | Игра «Коршун и наседка». Игра «Передал, садись». | | |
| <u>12</u> | Игра «Воробьи и вороны». Игра «Коршун и наседка». | | |
| <u>13</u> | Игра «Круговорот». Игра «Коршун и наседка». Игра «Передал, садись» | | |
| <u>14</u> | Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты с мячами | | |
| <u>15</u> | Инструктаж по технике безопасности на лыжной подготовке | | |
| <u>16</u> | Передвижение до 500 м. спуски с полого склона в основной стойке. | | |

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 2 класса

| № | Тема урока | Дата | | Примечание |
|---|---|------|------|------------|
| | | план | факт | |
| Легкая атлетика (11 часов) | | | | |
| 1. | Инструктаж по ТБ. | | | |
| 2. | Ходьба на месте. Построение и перестроение. | | | |
| 3. | Общеразвивающие упражнения. Построение и перестроение. | | | |
| 4. | Беговые упражнения. Размыкание приставным шагом. | | | |
| 5. | Прыжковые упражнения. Размыкание приставным шагом. | | | |
| 6. | Игра в «Пятнашки». Размыкание приставным шагом. | | | |
| 7. | Бег из различных стартовых положений. | | | |
| 8. | Бег в гору и под гору. Игра «Караси и щука». | | | |
| 9. | Бег в гору и под гору. Метание мяча в цель. | | | |
| 10. | Метание мяча в цель. Игра «Коршун и наседка». | | | |
| 11. | Эстафета с мячами. | | | |
| Подвижные игры (8 часов) Гимнастика (12 часов) | | | | |
| 12. | Упражнения со скакалкой. | | | |
| 13. | Силовые упражнения. | | | |
| 14. | Игра «Коршун и наседка». | | | |
| 15. | Игра «Караси и щука». | | | |
| 16. | Упражнения со скакалкой. | | | |
| 17. | Беговые упражнения. | | | |
| 18. | Игра «Класс, смирно!». Игра «Коршун и наседка». Игра «Караси и щука». Эстафеты. | | | |
| 19. | Игра «Караси и щука». | | | |
| 20. | Игра «Круговорот». | | | |
| 21. | Силовые упражнения. | | | |
| 22. | Упражнения с мячами. | | | |
| 23. | Переноска мячей. Акробатические упражнения. | | | |

| | | | | |
|----------------------------|---|--|--|--|
| 24. | Переноска мячей. Силовые упражнения. | | | |
| 25. | Игра «Круговорот». | | | |
| 26. | Игра «Караси и щука». | | | |
| 27. | Беговая игра «Круговорот». | | | |
| 28. | Игра «Класс, смирно!». | | | |
| 29. | Упражнения с мячами. | | | |
| 30. | Упражнения со скакалкой. | | | |
| 31. | Упражнения беговые. | | | |
| 32. | Упражнения силовые. | | | |
| Лыжные гонки (22 ч) | | | | |
| 33. | Инструктаж по ТБ. Одежда, обувь для занятий лыжной подготовкой. | | | |
| 34. | Строевые упражнения с лыжным инвентарем. Спуск со склона в низкой стойке. | | | |
| 35. | Спуск со склона в низкой стойке. | | | |
| 36. | Спуск со склона в низкой стойке. | | | |
| 37. | Спуск со склона в низкой стойке. Поворот переступанием после спуска. | | | |
| 38. | Поворот переступанием после спуска со склона. | | | |
| 39. | Спуск со склона в основной стойке. | | | |
| 40. | Спуск со склона в основной стойке. | | | |
| 41. | Спуск со склона в основной стойке. | | | |
| 42. | Игра «Кто дальше?». | | | |
| 43. | Одновременный двухшажный ход. | | | |
| 44. | Одновременный двухшажный ход. | | | |
| 45. | Одновременный одношажный ход. | | | |
| 46. | Одновременный одношажный ход. | | | |
| 47. | Игра «Кто дальше?». | | | |
| 48. | Спуск с пологого склона, торможение | | | |
| 49. | Спуск с пологого склона, торможение | | | |
| 50. | Торможение «полуплугом». Спуск с пологого склона. | | | |
| 51. | Спуск с пологого склона. | | | |
| 52. | Торможение «полуплугом». | | | |
| 53. | Передвижение до 1,5 км. | | | |

| | | | | |
|---|--|---------------|--|--|
| 54. | Передвижение до 1,5 км. | | | |
| Легкая атлетика (8 часов) Подвижные игры (6 часов) | | | | |
| 55. | Игра «Караси и щука». | | | |
| 56. | Игра «Класс, смирно!». | | | |
| 57. | Бег из различных стартовых положений. | | | |
| 58. | Бег из различных стартовых положений. | | | |
| 59. | Игра «Караси и щука». | | | |
| 60. | Игра «Класс, смирно!». | | | |
| 61. | Бег из различных стартовых положений. | | | |
| 62. | Бег из различных стартовых положений. | | | |
| 63. | Бег на 1000 м | | | |
| 64. | Метание мяча на дальность. | | | |
| 65. | Итоговая промежуточная аттестация. Сдача нормативов. | | | |
| 66. | Игра «Караси и щука». | | | |
| 67. | Метание мяча на дальность | | | |
| 68. | Игра «Борьба за знамя». | | | |
| Итого за год | | 68 час | | |

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 4 класса

| № | Тема урока | Дата | | Примечание |
|--|--|------|------|------------|
| | | план | факт | |
| Легкая атлетика (14 часов) | | | | |
| 1. | Инструктаж по ТБ. | | | |
| 2. | Повороты на месте. Построение и перестроение. | | | |
| 3. | Повороты на месте. Построение и перестроение. | | | |
| 4. | Ходьба с высоким подниманием колена. Равномерный бег. | | | |
| 5. | Ходьба с высоким подниманием колена. Игра «Пятнашки». | | | |
| 6. | Общеразвивающие упражнения. Прыжки в глубину. Бег. | | | |
| 7. | Прыжки в глубину. Бег в гору и под гору. | | | |
| 8. | Метание мяча в цель. Бег в гору и под гору. | | | |
| 9. | Метание мяча в цель. Игра «Караси и щука». | | | |
| 10. | Прыжковые упражнения. Метание мяча в цель. | | | |
| 11. | Упражнения со скакалкой. Метание мяча в цель. | | | |
| 12. | Метание мяча в цель. | | | |
| 13. | Упражнения с мячами. | | | |
| 14. | Беговые упражнения. | | | |
| Подвижные игры (10 часов). Гимнастика (8 часов) | | | | |
| 15. | Игра «Коршун и наседка». | | | |
| 16. | Игра «Коршун и наседка». | | | |
| 17. | Силовые упражнения. Игра «Караси и щука». | | | |
| 18. | Игра «Коршун и наседка». Эстафеты. Прыжковые упражнения. | | | |
| 19. | Игра «Караси и щука». | | | |
| 20. | Игра «Коршун и наседка». | | | |
| 21. | Силовые упражнения. Упражнения с мячами. | | | |
| 22. | Упражнения с мячами. Эстафеты. | | | |
| 23. | Игра «Класс, смирно!». | | | |

| | | | | |
|----------------------------|---|--|--|--|
| 24. | Игра «Коршун и наседка». | | | |
| 25. | Игра «Круговорот». | | | |
| 26. | Игра «Караси и щука». | | | |
| 27. | Беговая игра «Круговорот». | | | |
| 28. | Силовые упражнения. Эстафеты. | | | |
| 29. | Упражнения с мячами. | | | |
| 30. | Упражнения беговые. | | | |
| 31. | Упражнения со скакалкой. | | | |
| 32. | Упражнения силовые. | | | |
| Лыжные гонки (22 ч) | | | | |
| 33. | Инструктаж по ТБ. Одежда, обувь для занятий лыжной подготовкой. | | | |
| 34. | Передвижение до 1 км. Спуск в низкой стойке со склона. | | | |
| 35. | Спуск в основной стойке. | | | |
| 36. | Спуск в основной стойке. | | | |
| 37. | Поворот переступанием после спуска. | | | |
| 38. | Поворот переступанием после спуска. | | | |
| 39. | Поворот переступанием после спуска. | | | |
| 40. | Одновременный двухшажный ход. | | | |
| 41. | Спуски, повороты, подъемы. | | | |
| 42. | Одновременный двухшажный ход. | | | |
| 43. | Спуски, повороты, подъемы. | | | |
| 44. | Одновременный одношажный ход. | | | |
| 45. | Спуски, повороты, подъемы. | | | |
| 46. | Спуски, повороты, подъемы. Передвижение до 1 км. | | | |
| 47. | Спуски, повороты, подъемы. Передвижение до 1 км. | | | |
| 48. | Спуски, повороты, подъемы. | | | |
| 49. | Спуск с пологого склона, торможение | | | |
| 50. | Торможение упором двумя. | | | |
| 51. | Одновременный двухшажный ход. | | | |
| 52. | Одновременный бесшажный ход. | | | |
| 53. | Одновременный бесшажный ход. | | | |
| 54. | Одновременный бесшажный ход. | | | |

| Легкая атлетика (11 часов) Подвижные игры (3 часа) | | | |
|---|--|---------------|--|
| 55. | Игра «Класс, смирно!». Силовые упражнения. | | |
| 56. | Игра «Коршун и наседка». Силовые упражнения. | | |
| 57. | Бег из различных стартовых положений. | | |
| 58. | Прокатывание мяча. Силовые упражнения. | | |
| 59. | Бег из различных стартовых положений. | | |
| 60. | Прокатывание мяча. Силовые упражнения. | | |
| 61. | Бег из различных стартовых положений. | | |
| 62. | Бег из различных стартовых положений. | | |
| 63. | Бег на 1000 м | | |
| 64. | Метание мяча с места. | | |
| 65. | Итоговая промежуточная аттестация. Сдача нормативов. | | |
| 66. | Метание мяча с места в цель. | | |
| 67. | Эстафета встречная. | | |
| 68. | Игра «Борьба за знамя». | | |
| Итого за год | | 68 час | |

