

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новобирилюсская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ШМО
Поздеева С.Ю. _____
Протокол № 1
« 22 » августа 2022 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Прудникова И.Н. _____
Приказ № 50
« 22 » августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
уровня начального общего образования
по учебному предмету « Физическая культура»
Срок освоения программы 3 года
Объём курса – 204ч

УМК « Школа России »

с. Новобирилюссы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по **физической культуре** для обучающихся 2-4-х классов разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, примерной образовательной программы начального общего образования и нормативных документов:

- Федерального закона РФ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа 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, внесёнными приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 ноября 2010 г. №1241, от 22 сентября 2011 г. №2357, от 18 декабря 2012 г. №1060, от 29 декабря 2014 г. № 1643, от 18 мая 2015 г. №507, от 31 декабря 2015 г. №1576;
- Санитарных правил 2.4.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утверждённого постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования», с изменениями от 08.06.2015 г. №576;
- Примерной программы по русскому языку Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2ч. Ч.1 – М.: Просвещение, 2011);
- Авторской программы . В.И Лях « Физическая культура»
- Учебного плана МБОУ «Новобирилюсская СОШ»;
- Положения о рабочей программе.

Общая характеристика учебного предмета.

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом со стояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Уроки физической культуры строятся на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материала программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогике сотрудничества*— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Программа включает в себя содержание урочных и неурочных форм занятий по физической культуре.

Места предмета «Физическая культура» в учебном плане

В учебном плане на изучение данного предмета в 2-4 классах отведено 204 часов:
2 класс - 2 часа в неделю, 34 учебные недели, 68 ч. в год;
3 класс - 2 часа в неделю, 34 учебные недели, 68 ч. в год;
4 класс - 2 часа в неделю, 34 учебные недели, 68 ч. в год.

Учебно-методический комплект:

1. В.И Лях « Физическая культура» 2 – 4 классы, М.: Просвещение, 2018 г;

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных учебных действий (УУД). Эти действия (УУД) выражаются в метапредметных результатах

образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными учебными действиями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД

- ▲ ценностно-смысловая ориентация учащихся;
- ▲ действие смыслообразования;
- ▲ нравственно-этическое оценивание.

Коммуникативные УУД

- ▲ умение выражать свои мысли;
- ▲ разрешение конфликтов, постановка вопросов;
- ▲ управление поведением партнера: контроль, коррекция;
- ▲ планирование сотрудничества с учителем и сверстниками;

- ▲ построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации.

Регулятивные УУД

целеполагание;

- ▲ волевая саморегуляция;
- ▲ коррекция;
- ▲ оценка качества и уровня усвоения;
- ▲ контроль в форме сличения с эталоном;
- ▲ планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные учебные действия:

Общеучебные:

- ▲ умение структурировать знания;
- ▲ выделение и формулирование учебной цели;
- ▲ поиск и выделение необходимой информации;
- ▲ анализ объектов;
- ▲ синтез, как составление целого из частей;
- ▲ классификация объектов.

Предметные результаты по годам обучения:

2 класс

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки;
- знать строевые команды, уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

3 класс

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: — представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки;

— знать строевые команды, уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

4 класс

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

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

Основные требования к уровню подготовки обучающихся

2 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

иметь представление:

- ▲ о зарождении древних Олимпийских игр;
- ▲ о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- ▲ о правилах проведения закалывающих процедур;
- ▲ об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- ▲ определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- ▲ вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- ▲ выполнять закалывающие водные процедуры (обтирание);
- ▲ выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- ▲ выполнять упражнения для развития равновесия;
- ▲ демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Уровень физической подготовленности 2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний Мальчики	низкий	высокий	средний Девочки	низкий
Подтягивание	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7

в висе лежа, кол-во раз						
Прыжок в длину с места	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперед не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться лбом колен	Коснуться лбом колен	Коснуться лбом колен	Коснуться лбом колен	Коснуться лбом колен
Бег30мс высокого старта, с	6,0-5,8	6,7-6,1	7,0-6,8	6,2-6,0	6,7-6,3	7,0-6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

иметь представление:

- ▲ о физической культуре и ее содержании у разных народов;
- ▲ о символике и ритуале проведения Олимпийских игр
- ▲ о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- ▲ об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- ▲ выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- ▲ выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- ▲ проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- ▲ составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- ▲ демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

Уровень физической подготовленности 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний Мальчики	низкий	высокий	средний Девочки	низкий
Подтягивание в висе	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Ходьба на лыжах 1 км	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
Бег30мс высокого старта, с	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000 м	5,00	5,30	6,00	6,00	6,30	7,00

4 класс

результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

знать и иметь представление:

- ▲ о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- ▲ о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- ▲ о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- ▲ о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- ▲ выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- ▲ подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- ▲ выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- ▲ оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- ▲ демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Уровень физической подготовленности 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, кол-во раз				18	15	10
Ходьба на лыжах 1 км	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
Бег 60 м высокого старта, с	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000 м	4.30	5,00	5,30	5,00	5,40	6,30

Содержание учебного предмета

2 класс

«Знания о физической культуре»

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий

физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

«Способы физкультурной деятельности»

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах)

«Физическое совершенствование».

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушения осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад, гимнастический мост. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений, челночный бег, высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможения.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски,

упражнения на координацию, ловкость, быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость, координацию. На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола; Баскетбол: специальные передвижения без мяча ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола; Волейбол: подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола. Народные подвижные игры разных народов.

3 класс

«Знания о физической культуре»

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

«Способы физкультурной деятельности»

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах)

«Физическое совершенствование».

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушения осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад, гимнастический мост. Упражнения

на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений, челночный бег, высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с передвижением, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможения.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски, упражнения на координацию, ловкость, быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость, координацию. На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола; Баскетбол: специальные передвижения без мяча ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола; Волейбол: подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола. Народные подвижные игры разных народов.

4 класс

«Знания о физической культуре»

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

«Способы физкультурной деятельности»

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах)

«Физическое совершенствование».

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушения осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад, гимнастический мост. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений, челночный бег, высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможения.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски, упражнения на координацию, ловкость, быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость, координацию. На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола; Баскетбол: специальные передвижения без мяча ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола; Волейбол: подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола. Народные подвижные игры разных народов.

Тематическое планирование.

2 класс

№	Кол -во часо в	Тема урока	Дата	
			план	факт
1	1	Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроках физической культуры.		
2	1	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки с места и с разбега. П/и «Тише едешь, дальше будешь».		
3	1	Высокий старт. Техника выполнения прыжков в длину с места .		
4	1	Развитие координационных способностей. Эстафеты. Бег 30 метров.		
5	1	Развитие скоростных способностей. Бег 30, 60 метров.		
6	1	Развитие скоростной выносливости.		
7	1	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание в горизонтальную и вертикальную цель.		
8	1	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3x10 на результат.		
9	1	Развитие силовой выносливости. Бег 1000м. ..		
10	1	Развитие координационных способностей. Бег змейкой, по прямой.		
11	1	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание.		
12	1	Урок – игра «Самый меткий»		
13	1	Развитие силовой выносливости. Кроссовая подготовка.		
14	1	Физическая культура, как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.		
15	1	Мозг и нервная система.		
16	1	Развитие координационных способностей при передаче мяча		
17	1	Ловля и передача мяча двумя руками из разных положений		
18	1	Урок – игра «Самый ловкий»		
19	1	Прыжковые упражнения. Развитие ловкости.		
20	1	Развитие ориентирования в пространстве. П/и «Платочек»		
21	1	Развитие ориентирования в пространстве. П/и «Жмурки»		
22	1	Метание на точность. П/и «Эхо»		
23	1	Развитие внимания. Метание мяча в парах по неподвижной мишени. П/и «Точный расчет»		

24	1	Развитие скоростно-силовых способностей. П/и «Удочка»		
25	1	Развитие скоростно-силовых способностей. П/и «Вызов номеров»		
26	1	Развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастической скамейке.		
27	1	Эстафеты и игры с малым мячом.		
28	1	Упражнения с малым мячом в парах. П/и «Два мяча».		
29	1	Ведение мяча в парах, в колоннах. П/и «Перелет птиц»		
30	1	Овладение элементарными умениями при прыжках через скакалку. П/и «Летает, не летает».		
31	1	Т/б на уроках по лыжной подготовке. Тренировка в построении с лыжами в руках и на лыжах, переноска лыж, одевание лыж.		
32	1	Переноска лыж и палок.		
33	1	Освоение навыков ходьбы на лыжах. Повторение ступающего шага.		
34	1	Передвижение скользящим шагом, без помощи палок. П/и «Прыгаем до елки».		
35	1	Повороты переступанием на месте, вокруг носков и пяток лыж. П/и «день и ночь».		
36	1	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах. Прохождение дистанции 700 метров.		
37	1	Передвижение скользящим шагом. Прохождение дистанции 1000 метров.		
38	1	Передвижение скользящим шагом с палками. Прохождение дистанции 700 метров.		
39	1	Движение ступающим шагом в подъем 5-8 градусов, спуск в основной стойке..		
40	1	Обучение подъёму различными способами. Торможение падением и палками.		
41	1	Эстафеты с применением скользящего шага, преодолением подъема на небольшое возвышение.		
42	1	Спуски и подъемы на лыжах. П/и «Кто дольше прокатится?».		
43	1	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками		
44	1	Прохождение в медленном темпе на лыжах 1000 м.		
45	1	Эстафеты с поворотом вокруг флажка. Прохождение дистанции 1000 метров в среднем темпе.		

46	1	Подведение итогов лыжной подготовки. Игры и эстафеты на лыжах.		
47	1	Беседа: «Знания о физической культуре».		
48	1	Беседа: «Вода и питьевой режим»		
49	1	Т/б на уроках гимнастики с элементами акробатики. Требования к одежде и обуви.		
50	1	Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.		
51	1	Освоение навыков акробатических упражнений. П/и «У медведя на бору».		
52	1	Элементы акробатических упражнений.		
53	1	Развитие координационных способностей при лазании, перелезании и переползании.		
54	1	Полоса препятствий с использованием элементов лазания, переползания, перелезания. П/и «Альпинисты».		
55	1	Висы и упоры. П/и «Тише едешь, дальше будешь».		
56	1	Упражнения в висе стоя и лежа. Прыжки через скакалку.		
57	1	Строевые упражнения		
58	1	Т/б на уроках легкой атлетики.		
59	1	Челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель		
60	1	Прыжки со скакалкой, метание в цель		
61	1	Развитие быстроты		
62	1	Развитие выносливости		
63	1	Развивать скорость в круговых эстафетах до 20 м. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.		
64	1	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.		
65	1	Бег с препятствиями		
66	1	Эстафеты		
67	1	Развитие скоростно-силовых способностей. П/и «Живая мишень».		
68	1	Режим дня. Безопасные подвижные игры на улице.		

3 класс

№	Кол -во часо в	Тема урока	Дата	
			план	факт

1	1	Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроках физической культуры.		
2	1	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки с места и с разбега.		
3	1	Высокий старт. Техника выполнения прыжков в длину с места .		
4	1	Развитие координационных способностей. Эстафеты. Бег 30 метров.		
5	1	Развитие скоростных способностей. Бег 30, 60 метров. Развитие скоростной выносливости.		
6	1	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание в горизонтальную и вертикальную цель.		
7	1	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3x10 на результат.		
8	1	Развитие силовой выносливости. Бег 1000м. ..		
9	1	Развитие координационных способностей. Бег змейкой, по прямой.		
10	1	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание.		
11	1	Развитие силовой выносливости. Кроссовая подготовка.		
12	1	Прыжковые упражнения. Развитие ловкости.		
13	1	Метание на точность.		
14	1	Развитие внимания. Метание мяча в парах по неподвижной мишени.		
15	1	Развитие скоростно-силовых способностей.		
16	1	Развитие скоростно-силовых способностей.		
17	1	Физическая культура, как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.		
18	1	Развитие координационных способностей при передаче мяча		
19	1	Ловля и передача мяча двумя руками из разных положений		
20	1	Развитие ориентирования в пространстве.		
21	1	Развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастической скамейке.		
22	1	Эстафеты и игры с малым мячом.		
23	1	Упражнения с малым мячом в парах.		
24	1	Ведение мяча в парах, в колоннах.		
25	1	Овладение элементарными умениями при прыжках через скакалку.		
26	1	Прыжки через скакалку.		
27	1	Комплексное развитие координационных способностей. Элементы метания малого мяча в горизонтальную цель.		
28	1	Метание малого мяча способом из-за головы в горизонтальную цель.		

29	1	Упражнения с баскетбольным мячом.		
30	1	Реакция на летящий мяч.		
31	1	Развитие кондиционных и координационных способностей.		
32	1	Элементы танцевальных шагов.		
33	1	Игровые задания на овладение командными навыками.		
34	1	Упражнения в парах с волейбольными мячами.		
35	1	«Веселые старты с мячом».		
36	1	Беседа: «Пища и питательные вещества».		
37	1	Т/б на уроках по лыжной подготовке. Тренировка в построении с лыжами в руках и на лыжах, переноска лыж, одевание лыж.		
38	1	Беседа: «Знания о физической культуре».		
39	1	Переноска лыж и палок.		
40	1	Освоение навыков ходьбы на лыжах. Повторение ступающего шага.		
41	1	Передвижение скользящим шагом, без помощи палок. П/и «Прыгаем до елки».		
42	1	Повороты переступанием на месте, вокруг носков и пяток лыж. П/и «день и ночь».		
43	1	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах. Прохождение дистанции 700 метров.		
44	1	Передвижение скользящим шагом. Прохождение дистанции 1000 метров.		
45	1	Передвижение скользящим шагом с палками. Прохождение дистанции 700 метров.		
46	1	Движение ступающим шагом в подъем 5-8 градусов, спуск в основной стойке.		
47	1	Обучение подъёму различными способами. Торможение падением и палками.		
48	1	Эстафеты с применением скользящего шага, преодолением подъема на небольшое возвышение.		
49	1	Спуски и подъемы на лыжах. П/и «Кто дольше прокатится?».		
50	1	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.		
51	1	Прохождение в медленном темпе на лыжах 1000 м.		
52	1	Эстафеты с поворотом вокруг флажка. Прохождение дистанции 1000 метров в среднем темпе.		
53	1	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками, спуски, подъемы, повороты, торможения.		
54	1	Беседа: «Вода и питьевой режим»		
55	1	Беседа: «Режим дня и личная гигиена»		
56	1	Развитие координационных способностей.		
57	1	Развитие силы и ловкости.		
58	1	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места, подтягивание.		

59	1	Т/б на уроках легкой атлетики.		
60	1	Челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель		
61	1	Прыжки со скакалкой, метание в цель		
62	1	Развитие быстроты		
63	1	Развитие выносливости		
64	1	Развивать скорость в круговых эстафетах до 20 м. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.		
65	1	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.		
66	1	Бег с препятствиями.		
67	1	Эстафеты		
68	1	Кроссовая подготовка.		

4 класс

№	Кол -во часо в	Тема урока	Дата	
			план	факт
1	1	Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроках физической культуры.		
2	1	Тестирование бега на 30 м с высокого старта		
3	1	Высокий старт. Техника выполнения прыжков в длину с места .		
4	1	Развитие координационных способностей. Эстафеты. Бег 60 метров.		
5	1	Тестирование челночного бега 3*10		
6	1	Развитие скоростной выносливости.		
7	1	Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование метания в цель.		
8	1	Спортивная игра «Футбол»		
9	1	Развитие силовой выносливости. Бег 1000м. ..		
10	1	Развитие координационных способностей. Бег змейкой, по прямой.		
11	1	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание.		
12	1	Урок – игра «Самый меткий»		
13	1	Развитие силовой выносливости. Кроссовая подготовка.		
14	1	Физическая культура, как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.		

15	1	Мозг и нервная система.		
16	1	Развитие координационных способностей при передаче мяча		
17	1	Ловля и передача мяча двумя руками из разных положений		
18	1	Урок – игра «Самый ловкий»		
19	1	Прыжок в длину с места.		
20	1	Развитие ориентирования в пространстве. П/и «Колдунчики»		
21	1	Развитие ориентирования в пространстве. П/и «Вышибалы»		
22	1	Метание на точность. П/и «Эхо»		
23	1	Развитие внимания. Метание мяча в парах по неподвижной мишени. П/и «Горячая картошка»		
24	1	Развитие скоростно-силовых способностей. П/и «Удочка»		
25	1	Развитие скоростно-силовых способностей. П/и «Вызов номеров»		
26	1	Развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастическом бревне.		
27	1	Эстафеты и игры с малым мячом.		
28	1	Упражнения с малым мячом в парах. П/и «Капитаны».		
29	1	Ведение мяча в парах, в колоннах. П/и «Воробьи, вороны»		
30	1	Овладение элементарными умениями при прыжках через скакалку. П/и «Удочка».		
31	1	Т/б на уроках по лыжной подготовке. Тренировка в построении с лыжами в руках и на лыжах, переноска лыж, одевание лыж.		
32	1	Переноска лыж и палок.		
33	1	Освоение навыков ходьбы на лыжах. Повторение ступающего шага.		
34	1	Передвижение скользящим шагом, без помощи палок. П/и «Прыгаем до елки».		
35	1	Повороты переступанием на месте, вокруг носков и пяток лыж. П/и «день и ночь».		
36	1	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах. Прохождение дистанции 1000 метров.		
37	1	Передвижение скользящим шагом. Прохождение дистанции 1500 метров.		
38	1	Передвижение скользящим шагом с палками. Прохождение дистанции 1000 метров.		
39	1	Движение ступающим шагом в подъем 5-8 градусов, спуск в основной стойке..		

40	1	Обучение подъёму различными способами. Торможение падением и палками.		
41	1	Эстафеты с применением скользящего шага, преодолением подъема на небольшое возвышение.		
42	1	Спуски и подъемы на лыжах. П/и «Кто дольше прокатится?».		
43	1	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками		
44	1	Прохождение в медленном темпе на лыжах 1000 м.		
45	1	Эстафеты с поворотом вокруг флажка. Прохождение дистанции 1500 метров в среднем темпе.		
46	1	Подведение итогов лыжной подготовки. Игры и эстафеты на лыжах.		
47	1	Беседа: «Знания о физической культуре».		
48	1	Беседа: «Вода и питьевой режим»		
49	1	Т/б на уроках гимнастики с элементами акробатики. Требования к одежде и обуви.		
50	1	Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.		
51	1	Освоение навыков акробатических упражнений. П/и «Волк во рву».		
52	1	Элементы акробатических упражнений.		
53	1	Лазание, перелезание и переползание.		
54	1	Полоса препятствий с использованием элементов лазания, переползания, перелезания. П/и «Огонь, земля, вода».		
55	1	Висы и упоры. П/и «Хитрая лиса».		
56	1	Прыжки через скакалку.		
57	1	Строевые упражнения		
58	1	Т/б на уроках легкой атлетики.		
59	1	Тестирование челночный бег		
60	1	Тестирование метание мяча на дальность		
61	1	Тестирование прыжка в длину с места		
62	1	Тестирование бег 30, 60 метров		
63	1	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 секунд		
64	1	Тестирование наклона из положения стоя		
65	1	Бег с препятствиями		
66	1	Эстафеты		

67	1	Развитие скоростно-силовых способностей. П/и «Живая мишень».		
68	1	Режим дня. Спортивная игра «Пионербол»		