

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 1

Программа рассмотрена
и одобрена на заседании
педагогического совета
МБОУ СОШ № 1
от «31.08» 2020-2021 года.

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ № 1
Туганова Т. Н.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для учащихся 1-4 классов

Составители программы: Под редакцией Матвеева А.П. Курган, 2009 год.

Рабочая программа предназначена для реализации основной общеобразовательной программы – образовательной программы начального общего образования в соответствии с ФГОС НОО и адаптированной основной общеобразовательной программы - образовательной программы начального общего образования в соответствии с ФГОС НОО.

Рабочая программа по учебному предмету **«Физическая культура»** разработана в соответствии с нормативными актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
- приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте РФ 01.02.2011 N 19644).
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с последующими изменениями);
- Приказ Минпросвещения России от 28.12.2018 N 345 (ред. от 08.05.2019) "О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования".
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189;
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол заседания от 28.06.2016 № 2/16-з);
- Программы Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха 1-4 класса: пособие для учителей образовательных организаций/ В. Л.Лях.-4 изд.- М.Просвещение,2014.-64с.
- - Учебник *В. И. ЛЯХ*. Физическая культура 1-4 кл.: для общеобразовательных учреждений – Москва «Просвещение» 2012г ФГОС
- Программы для общеобразовательных учреждений: Физическая культура(автор: В.И.Лях: 1-11 классы) М.: Просвещение,2012;
- Основная общеобразовательная программа – образовательная программа начального общего образования.
- Локальный нормативный акт общеобразовательной организации о рабочей программе

Программа реализуется в общеобразовательных классах (в том числе в общеобразовательных классах, где обучаются дети, которым по решению ПМПК, рекомендованы адаптированные программы).

Программа скорректирована на уровне тематического планирования, определены:

- основные направления коррекционно-развивающей работы;
- возможные способы их реализации с использованием учебного материала.

В программу внесен региональный компонент*, отраженный в тематическом планировании через составление и решение задач на основе краеведческого материала.

Основные направления коррекционно-развивающей работы.

1. Коррекция отдельных сторон психической деятельности:

- развитие зрительного восприятия и узнавания;
- развитие зрительной памяти и внимания;

- развитие пространственных представлений ориентации;
- развитие слухового внимания и памяти;

2. Развитие основных мыслительных операций:

- навыков соотносительного анализа;
- навыков группировки и классификации ;
- умения работать по словесной и письменной инструкции, алгоритму;
- умения планировать деятельность;
- развитие комбинаторных способностей.

3. Развитие различных видов мышления:

- развитие наглядно-образного мышления;
- развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).

4. Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы.

5. Развитие речи, овладение техникой речи.

6. Расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря.

7. Коррекция индивидуальных пробелов в знаниях.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета, курса.**

1 класс

Личностные результаты

- формирование внутренней позиции школьника;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.

Метапредметные результаты

Регулятивные

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.

Познавательные

- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий;
- выражать творческое отношение к выполнению упражнений.

Коммуникативные

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия.

Предметные

Учащиеся научатся:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура»,
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения

учащиеся получают возможность научиться:

- способам и особенностям движений и передвижений человека;
- изменять направления и скорость движения различными способом
- составлению комплексов утренней зарядки;

2 класс.

Личностные результаты

- 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 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.

Метапредметные результаты

Регулятивные

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

Познавательные

- формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме;
- отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе;
- формирование действия моделирования;
- осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осознание важности физической нагрузки для развития основных физических качеств;
- осознание важности самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз;
- осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

Коммуникативные

- рассказывать о зарождении древних Олимпийских игр;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;

Предметные

Учащиеся научатся:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.

Учащиеся получают возможность научиться:

- правилам выполнения закаливающих процедур,
- общим правилам определения уровня развития физических качеств;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять тестовые и контрольные нормативы по физической подготовке
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз	14—16	8—13	5—7	13—15	8—12	5—7
Прыжок в длину с места, см	143—150	128—142	119—127	136—146	118—135	108—117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м 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

высокого старта, с						
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс.

Личностные результаты

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаляющих процедур.
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

Регулятивные

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.
- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- проводить водные закаляющие процедуры (обливание под душем)
- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

Коммуникативные

- рассказывать о физической культуре и ее содержании у народов древней Руси, о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных, об особенностях игры футбол, баскетбол, волейбол

- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Предметные

Учащиеся научатся:

- составлять и 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).

Учащиеся получают возможность научиться:

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- выполнять тестовые и контрольные нормативы по физической подготовке
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

Таблица 3

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз	5	4	3	12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150—160	131—149	120—130	143—152	126—142	115—125
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с 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	Без учета времени.					

4 класс

Личностные результаты

- 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 этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

Регулятивные

- овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- формировать умения контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- формировать способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять цель учебной деятельности и пути ее достижения;
- адекватно оценивать собственное поведение.

Познавательные

- формировать умение планировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- осуществлять поиск средств достижения цели и задачи учебной деятельности;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные

- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- адекватно оценивать поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные

Учащиеся научатся:

- характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах 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, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
- упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости,

- координации, гибкости);
- оценивать величину нагрузки 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.

Учащиеся получают возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и военной деятельностью;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, 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 и контрольные нормативы по физической подготовке
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Таблица 4

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Прыжок в длину с места, см	160—165	150—159	145—149	150—155	140—149	130—139
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с 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, мин. с	Без учёта времени					

3. Содержание учебного предмета, курса

1 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Причины возникновения физической культуры. Физические упражнения, их влияние на организм

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики. Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (в процессе уроков)

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Беговые упражнения:

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет. Ходьба с высоким подниманием бедра. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт. Понятие «короткая дистанция», «скорость». Развитие скоростных качеств, выносливости. Бег (30 м), (60 м).

Кроссовая подготовка по слабопересеченной местности до 1 км. Смешанное передвижение до 1 км. Равномерный, медленный бег до 8 мин.

Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий.

Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Третий лишний», «День и ночь», «Совушка», «конники спортсмены», «Октябрята», «Горелки», «Вороны и воробы».

Прыжковые упражнения :

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Спрыгивание и запрыгивание.

Эстафеты. Подвижные игры «Кузнечики». «Лиса и куры» , «Зайцы в огороде», «Прыжок за прыжком». Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

Броски большого, метания малого мяча:

Броски мяча (1 кг) на дальность из различных положений.

Метание малого мяча в вертикальную цель.

Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние. Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Погрузка арбузов», «Попади в цель».

Развитие скоростно-силовых способностей

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Прыгающие -воробушки»,

«Пятнашки », «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка»,
«Попрыгунчики воробушки», «Вышибало».

Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу»,
«Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка»,
«Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Организуемые команды и приемы:

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении.

Развитие координационных способностей.

ОРУ с предметами и без них. Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!» Перешагивание через мячи.

Акробатические упражнения

Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны».

Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. Перелезание через коня.

Эстафеты. Игры: «Фигуры», «Западня», «Светофор», «Три движения».

Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Лазание по канату. Стойка и ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. Опорный прыжок перелезание через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера:

Лазание по гимнастической стенке. Переползание через коня, через горку матов.

Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Передвижение в висе по гимнастической перекладине. Подтягивание в висе. Вис согнув ноги. Гимнастическая полоса препятствий.

Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки».

2 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5ч)

Физическая культура как часть общей культуры личности. Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря. Зарождение первых соревнований и Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Составление режима дня. Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики. Правила проведения и средства простейших закаливающих процедур. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств. Измерение длины и массы тела. Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность(в процессе уроков)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Беговые упражнения: Равномерный медленный бег, Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег в заданном коридоре. Бег с ускорением до (30 м). Специально-беговые упражнения. Челночный бег 3х10м. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. Бег 1 км без учета времени. Игры и эстафеты с бегом на местности.

Эстафеты. Игры «Салки с домиками», «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих», «Командные хвостики»..

Прыжковые упражнения : Прыжок с места. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, Прыжок с высоты (до 40 см). Прыжок в высоту с прямого разбега (30-40см), Прыжки с препятствием. Прыжки с поворотом на 180°.

Игры «К своим флажкам», «Попрыгунчики - воробушки». «Волк во рву», «Верёвочка под ногами», «Удочка», «». Эстафеты.

Броски большого, метания малого мяча:

Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель с расстояния 4-5 м. с Метание малого мяча на дальность с места из положения стоя в направлении метания, от скака от пола и стены. Метание набивного мяча.

Эстафеты. Подвижные игры «Точно в цель», «Кто дальше бросит», «Охота на уток»,

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры: Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», , «Веревочка под ногами», «Вызов номера», «Конники-спортсмены», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «У медведя во бору», «Белые медведи». «Кот и мыши»,» Вышибалы», «Ловля обезьян», «Бездомный заяц»,»Мышеловка»

.Подвижные игры на основе баскетбола:

Ловля , передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах .стоя на месте и в шаге. Броски в цель (кольцо).

Ведение на месте правой (левой) рукой и по прямой шагом.

Игры : «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», Передай мяч», «Гонка мячей по кругу». Эстафеты.

Подвижные игры на основе волейбола:

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача». По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного над собой.

Передачи в парах и через сетку на точность.

Упражнения в перемещениях и передачи мяча.

Эстафеты. Игры «Точно в цель»

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Организуемые команды и приемы

Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Фигуры».

Акробатические упражнения :

Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках. Кувырок вперед и в сторону. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.

Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Запрещенное движение».

Название основных гимнастических снарядов.

Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня. Комбинация на бревне из ранее изученных элементов. Лазание по канату. Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Игры «Парашютист», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки».

Гимнастические упражнения прикладного характера:

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Прыжки на скакалке. Перелезание через козла. Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине. Наклоны на гибкость из положения стоя и сидя. Гимнастическая полоса препятствий.

Игры «Иголочка и ниточка», «Обезьянки», «Мышеловка»

3 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживавших на территории Древней Руси. Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Правила составления комплексов ОРУ (общеразвивающие, подводящие соревновательные), упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Подвижные игры с элементами спортивных игр. Закаливание – душ, купание. Правила закаливания обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при закаливании.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Беговые упражнения: Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий. Чередование ходьбы и бега (*бег - 60 м, ходьба - 90 м*). Специально-беговые упражнения. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Преодоление препятствий в беге. Бег с максимальной скоростью (*30 м*). (*60 м*). Бег на результат (*30, 60 м*). Челночный бег *3х10 м*. Кросс (*1 км*) *без учёта времени*. Понятия «эстафета», «старт», «финиш».

Эстафеты с бегом на скорость. Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки»,

Прыжковые упражнения:

Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты *60 см*. Прыжок в длину с короткого разбега.

Прыжок в длину и высоту полного разбега с зоны отталкивания. Многоскоки.

Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки».

Правила соревнований в беге, прыжках

Броски большого, метания малого мяча:

Метание в цель с *4-5 м*. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Броски большого мяча (*1 кг*) на дальность разными способами. Игры «Попади в мяч», «Меткий стрелок», «Охота на уток», «Зайцы в огороде». Правила соревнований в метании

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры:

Эстафеты с предметами и без них. Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».

Подвижные игры на основе баскетбола:

Ловля и бросок мяча на месте, ловля и передача мяча на месте

Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге.

Ведение на месте правой (*левой*) рукой на месте, в движении шагом и бегом.

Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Броски в цель (*цит*).

Бросок двумя руками от груди.

Эстафеты с мячами.

Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему»,

Подвижные игры на основе волейбола:

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега.

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Вкладывание волейбольного мяча в положение «передача». По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного над собой и партнером.

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях и передачи мяча.

Эстафеты с волейбольным мячом. Игры «Пионербол».

Подвижные игры на основе футбола:

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра: «Мини-футбол»

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед в упор присев, Кувырок назад в упор присев. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Мост из положения лежа на спине. Комбинация из разученных элементов. Наклоны на гибкость из положения стоя и сидя, подьёмы туловища из положения лёжа, прыжки на скакалке. Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор»,

Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Вис на согнутых руках. Вис завесом. Подтягивания в виси.

Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Ходьба, повороты, подскоки со сменой ног на бревне (*высота до 1 м*). Соскок. Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне. Лазание по канату. Перелезание через коня. Опорный прыжок с разбега на гимнастического козла согнув ноги.

Подвижные игры: «охотник и обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь»

Гимнастические упражнения прикладного характера: Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Прыжки группами на длинной скакалке. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками. Перелезание и перепрыгивание через препятствия. Гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты.

4 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Развитие физической культуры в России. Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Подвижные игры с элементами спортивных игр .

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Беговые упражнения: Равномерный медленный бег 3 мин. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Чередование бега и ходьбы (*бег - 80 м, ходьба - 100 м*). Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Бег на скорость (*30 м*), (*60 м*). Старты из различных и.п. Встречная эстафета. Круговая эстафета. Кросс (*1 км*) по пересеченной местности без учёта времени.

Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

Прыжковые упражнения: Прыжки в длину по заданным ориентирам.

Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега, многоскоки. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.. Прыжок в высоту способом перешагивание.

Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».

Броски большого, метания малого мяча:

Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.

Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Бросок мяча в горизонтальную цель.

Бросок мяча на дальность. Бросок набивного мяча.

Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Перестрелки», «Метко в цель»,

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры: «Перестрелки», «Вышибалы», «Охотники и утки», «Метко в цель», «Белые медведи», «Колдунчики», эстафеты с предметами.

Подвижные игры на основе баскетбола:

Ловля и бросок мяча. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ловля и передача мяча в кругу . в квадрате..

Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

Игра « пушка», «мяч среднему». «Перестрелка».

Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Подвижные игры на основе волейбола: Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча, подброшенного над собой и партнером

Передача в парах.

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях.

Игры «Пионербол»

Подвижные игры на основе футбола:

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Челночный бег. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Акробатические упражнения: Перекаты в группировке. Кувырок вперед. 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Мост из положения лежа. Кувырок назад. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации. Игры «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Ползуны», «Западня».

Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис прогнувшись, поднимание ног в висе.

Подтягивания в висе. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие.

Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках, опускание в упор стоя на колене(правом, левом). Повороты, соскок с опорой. Комбинация на бревне. Эстафеты. Игры «Не ошибись!», «Три движения», «Веребочка под ногами», «Обезьянки»,

Гимнастические упражнения прикладного характера: Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Подъемы и наклоны туловища. Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу. Прыжки группами на длинной скакалке. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты. Игры: «Парашютист», «Тише едешь – дальше будешь» « Охотник и обезьянки».

3.Тематическое планирование:

Примерное распределение учебного времени на различные
виды программного материала для учащихся:

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	4
2	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	10
3	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	10
4	ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	40
5	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	19
		83

2 КЛАССА

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1	ОСНОВЫ ЗНАНИЙ	6
2	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	10
3	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	19
4	ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	40
5	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	10
		85

3 класса

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1	ОСНОВЫ ЗНАНИЙ	4
2	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	30
3	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	28
4	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	18
5	ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	20
6	ПЛАВАНИЕ	2
		102