

Приложение №10 к основной
общеобразовательной программе
- образовательной программе
начального общего образования
МАОУ СОШ №9
(утверждена приказом
от 06.04.2020 г. № 47)

Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
для 1 - 4 классов

Содержание

1.	Планируемые результаты освоения учебного предмета	3
2.	Содержание учебного предмета	8
3.	Тематическое планирование учебного предмета	12

1. Планируемые результаты учебного предмета

Стандарт устанавливает требования к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу начального общего образования по физической культуре:

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

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

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

Программа обеспечивает достижения выпускниками начальной школы следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

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;
- использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ВФСК ГТО.

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 учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее 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; 8
- 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.

Предметные результаты:

1 класс

Раздел «Знания о физической культуре»

К окончанию 1 класса ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры для укрепления здоровья;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

К окончанию 1 класса ученик получит возможность научиться:

- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.*

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

К окончанию 1 класса ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами.

К окончанию 1 класса ученик получит возможность научиться:

- *вести тетрадь по физической культуре.*

Раздел «Физическое совершенствование»

К окончанию 1 класса ученик научится:

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

К окончанию 1 класса ученик получит возможность научиться:

- *выполнять передвижения на лыжах.*

2 класс

Раздел «Знания о физической культуре»

К окончанию 2 класса ученик научится:

- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

К окончанию 2 класса ученик получит возможность научиться:

- *планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, 9 показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

К окончанию 2 класса ученик научится:

- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

К окончанию 2 класса ученик получит возможность научиться:

- *вести тетрадь по физической культуре.*

Раздел «Физическое совершенствование»

К окончанию 2 класса ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

К окончанию 2 класса ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах.

3 класс

Раздел «Знания о физической культуре»

К окончанию 3 класса ученик научится:

- характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- 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.

К окончанию 3 класса ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

К окончанию 3 класса ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами.

К окончанию 3 класса ученик получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре. 10
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Раздел «Физическое совершенствование»

К окончанию 3 класса ученик научится:

- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

К окончанию 3 класса ученик получит возможность научиться:

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять передвижения на лыжах.

4 класс

Раздел «Знания о физической культуре»

К окончанию 4 класса ученик научится:

- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

К окончанию 4 класса ученик получит возможность научиться:

– выявлять связь занятий физической культурой с оборонной деятельностью.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

К окончанию 4 класса ученик научится:

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

К окончанию 4 класса ученик 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;

– выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

К окончанию 4 класса ученик научится:

– выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

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

К окончанию 4 класса ученик получит возможность научиться:

– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

– играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

– выполнять передвижения на лыжах.

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Выпускник должен знать:

- Об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры, об истории первых Олимпийских играх;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значение психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Выпускник должен уметь:

- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;
- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Знания теоретического характера сообщаются учащимся во время кратких бесед в вынужденных паузах (отдых после бега, после знакомства с новым материалом). Время на беседу 3-5 мин.

2. Содержание учебного предмета

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент), «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знание о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности), знание о ВФСК ГТО.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта способствующих сдаче норм ВФСК ГТО. А так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, 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 и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО).

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: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

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; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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 способы физкультурной деятельности Знания о физической культуре проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. 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.

Комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО

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; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, 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.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья перелазания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и 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 (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласования работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

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, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: футбол (мини-футбол) – удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: баскетбол (мини-баскетбол) – ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи мяча.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Командные (игровые) виды спорта: баскетбол (мини-баскетбол), футбол (мини-футбол): тактические действия в защите и нападении; учебно – тренировочные игры.

Общеразвивающие упражнения:

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

«Подвижные и спортивные игры» (выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол).

3. Тематическое планирование учебного предмета

1 класс (96 часа)

№ п/п	тема	Количество часов	Элементы содержания
Раздел 1. Основы знаний (в процессе уроков)			
1	Теоретические сведения	Непосредственно на практических занятиях физической культурой	<p>1.Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.</p> <p>2.Возникновение физической культуры у древних людей.</p> <p>3.Что такое физическая культура.</p> <p>4.Режим дня и личная гигиена.</p> <p>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка.</p> <p>5. Сердце и кровеносные сосуды.</p> <p>6. Органы чувств.</p> <p>7. Личная гигиена.</p> <p>8. Закаливание.</p> <p>9. Мозг и нервная система.</p> <p>10. Органы дыхания.</p> <p>11. Органы пищеварения.</p> <p>12. Пища и питательные вещества.</p> <p>13. Вода и питьевой режим</p> <p>14.Тренировка ума и характера.</p> <p>15.Спортивная одежда и обувь.</p> <p>16. Первая помощь при травмах.</p>
Раздел 2. Двигательные умения и навыки			
Легкая атлетика (25 часа)			
2	Разновидность ходьбы	6ч	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, подсчет, с высоким подниманием бедра, в приседе
3	Беговые упражнения	10ч	Бег обычный С изменением направления Бег с коротким, средним, длинным шагом

			Челночный бег
4	Прыжковые упражнения	3ч	Прыжки на одной и двух ногах на месте. Прыжки с поворотом на 90 Прыжки в длину с места.
5	Метание малого мяча	3ч	Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания, в горизонтальную и вертикальную цель, бросок набивного мяча двумя руками от груди в направление метания
6	Развитие выносливости	3ч	Медленный бег до 5 мин
Гимнастика (22 часа)			
7	Требования к технике безопасности.	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	ТБ. Правила безопасного поведения во время занятий гимнастическими упражнениями. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями.
8	Организующие команды и приемы	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	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.
9	Акробатические упражнения	8ч	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

			<p>обратно (с помощью);</p> <p>перекаты из упора присев назад и боком.</p> <p>Группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.</p> <p>Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону.</p> <p>Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.</p>
10	Упражнения в висах и упорах	6ч	<p>Упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).</p> <p>Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднятие согнутых и прямых ног.</p>
11	Лазания и перелазание	2ч	<p>Лазанье по гимнастической стенке и канату;</p> <p>по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке, перелазание через горку матов и гимнастическую скамейку</p>
12	Опорный прыжок	2ч	<p>Перелазание через гимнастического коня.</p>
13	Упражнения в равновесии	2ч	<p>Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), хождение по наклонной гимнастической скамейке;</p> <p>Перешагивание через мячи; ходьба по рейке гимнастической скамейке.</p>
14	Танцевальные упражнения	2ч	<p>Оздоровительные занятия в режиме дня:</p> <p>комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Шаг с прискоком;</p>

			приставные шаги, шаг галопа в сторону; стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами.
15	Общеразвивающие физические упражнения	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	Развитие основных физических качеств (быстрота, сила, ловкость, гибкость).
Лыжная подготовка (22 часа)			
16	Требования к технике безопасности.	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Персональный подбор лыжного инвентаря.
17	Переноска и надевание лыж	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	Переноска и надевание лыж.
18	Ступающий и скользящий шаг	10ч	Техника ступающего и скользящего шага без палок
19	Передвижение на лыжах	8ч	Передвижение на лыжах до 1,5 км
20	Повороты переступанием	4ч	Техника поворотов переступанием
Подвижные игры с элементами спортивных игр (23 часов)			
21	Подбрасывание и ловля мяча	5ч	Техника подбрасывания и ловли мяча.
22	Ведение мяча	4ч	Техника ведения мяча на месте.
23	Передачи мяча	4ч	Техника передач мяча в парах. Передача мяча одной рукой от плеча.
24	Игры направленные на развитие физических качеств	1ч	Правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Игры без предметов и с предметами Игры на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, силы.

2 класс (100 часа)

№ п/п	тема	Количество часов	Элементы содержания
Раздел 1. Основы знаний (в процессе уроков)			
1	Теоретические сведения	Непосредственно на практических занятиях физической культурой	1. Возникновение первых спортивных соревнований. 2. История зарождения древних Олимпийских игр. 3. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка). 4. Закаливание организма (обтирание). 5. Органы чувств. 6. Личная гигиена. 7. Сердце и кровеносные сосуды. 8. Мозг и нервная система. 9. Органы дыхания. 10. Органы пищеварения. 11. Пища и питательные вещества. 12. Вода и питьевой режим 13. Тренировка ума и характера. 14. Спортивная одежда и обувь. 15. Самоконтроль. 16. Первая помощь при травмах. 17. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. 18. Измерение длины и массы тела.
Раздел 2. Двигательные умения и навыки			
Легкая атлетика (28 часа)			
2	Разновидности ходьбы	6ч	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба в приседе. Ходьба с преодолением 2-3

			препятствий по разметкам.
3	Беговые упражнения	8ч	Обычный бег по размеченным участкам дорожки. Челночный бег 3х5м, 3х10м. Эстафеты с бегом на скорость.
4	Прыжковые упражнения	6ч	Прыжки на одной и двух ногах на месте и с поворотом. Прыжки по разметкам. Прыжки в длину с места. Прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки через длинную и короткую скакалку.
5	Метание малого мяча	6ч	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх.
6	Развитие выносливости.	2ч	Кросс по слабопересеченной местности до 1км.
Гимнастика с элементами акробатики (22 часа)			
7	Требования к технике безопасности.	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики. Правила предупреждения травматизма.
8	Организующие команды и приемы:	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	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». Основная стойка; перестроение в колонну по

			одному и в шеренгу, в круг; команды «Шагом марш!», «Класс стой!»; размыкание и смыкание приставными шагами.
9	Акробатические упражнения	8ч	Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев, кувырок в сторону.
10	Упражнения в висах и упорах	4ч	Вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате, упражнение в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.
11	Лазания и перелезания	4ч	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60см), лазанье по канату.
12	Опорный прыжок	2ч	Перелезание через гимнастического коня.
13	Упражнения в равновесии	2ч	Ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну, перешагивание через набивные мячи и их переноска, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейке.
14	Танцевальные упражнения	2ч	Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку. Шаг с прискоком; приставные шаги, шаг галопа в сторону; стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами.
Лыжная подготовка (28 часов)			

15	Требования к технике безопасности.	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	Правила по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила предупреждения травматизма.
16	Ступающий и скользящий шаг	9ч	Техника ступающего и скользящего шага без палок и с палками
17	Повороты на месте	4ч	Техника поворотов переступанием на месте
18	Подъемы и спуски	2ч	Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой» Техника подъемом и спусков под уклон.
19	Торможение «плугом»	2 ч	Техника торможения «плугом».
20	Передвижение на лыжах	10 ч	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 1,5 км.
21	Эстафеты на лыжах	1 ч	Лыжные эстафеты.
Подвижные игры с элементами спортивных игр (22 часов)			
22	Подбрасывание и ловля мяча	6 ч	Техника подбрасывания и ловли мяча.
23	Ведение мяча	4ч	Техника ведения мяча на месте.
24	Передачи мяча	6ч	Передачи мяча в парах.
25	Игры, направленные на развитие физических качеств	6ч	Правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Игры без предметов и с предметами. Игры на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, силы. Игры без предметов и с предметами.

3 класс (100 часа)

№ п/п	тема	Количество часов	Элементы содержания
Раздел 1. Основы знаний (в процессе уроков)			
1	Теоретические сведения	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	1.Физическая культура у народов Древней Руси. 2.Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. 3.Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка.

			<p>4.Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Сердце и кровеносные сосуды.</p> <p>5. Органы чувств.</p> <p>6. Личная гигиена.</p> <p>7.Закаливание организма (обливание, душ).</p> <p>8. Мозг и нервная система.</p> <p>9. Органы дыхания.</p> <p>10. Органы пищеварения.</p> <p>11. Пища и питательные вещества.</p> <p>12. Вода и питьевой режим</p> <p>13.Тренировка ума и характера.</p> <p>14.Спортивная одежда и обувь.</p> <p>15.Самоконтроль.</p> <p>16. Первая помощь при травмах.</p> <p>17.Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).</p>
Легкая атлетика (28 часа)			
2	Разновидности ходьбы	6ч	<p>Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе.</p> <p>Ходьба с различным положением рук. Ходьба под счет, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы.</p>
3	Беговые упражнения	8ч	<p>Обычный бег с изменением длины и частоты шагов.</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра. Бег приставными шагами правым и левым боком вперед. Бег с захлестыванием голени назад.</p> <p>Бег с ускорением на расстояние от 20-30 м.</p>
4	Прыжковые упражнения	6ч	<p>Прыжки на одной и двух ногах на месте. Прыжки по разметкам. Прыжки в длину с места стоя лицом , боком к месту приземления.</p>

5	Метание малого мяча	6ч	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая(правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5 м) с расстояния 4-5 м. Бросок набивного мяча(1кг) из положения стоя грудью в направления метания двумя руками вперед-вверх, снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.
6	Бег на выносливость	2ч	Равномерный, медленный, до 5-8 минут, кросс по слабопересеченной местности до 1км.
Гимнастика с элементами акробатики (22 часа)			
7	Требования к технике безопасности.	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики. Правила предупреждения травматизма.
8	Организующие команды и Приемы.	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	Освоение команды «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга, передвижение по диагонали, противоходом.
9	Акробатические упражнения	8ч	Кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине. Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги перекач вперед в упор присев, кувырок в сторону. Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.
10	Упражнения в висах и упорах	4ч	Вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате, упражнение в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на

			коне, бревне, гимнастической скамейке.
11	Лазания и перелезания	4ч	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60см), лазанье по канату(3 м) в два и три приема.
12	Опорный прыжок	2ч	Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.
13	Упражнения в равновесии	2ч	Передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну, перешагивание через набивные мячи и их переноска, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейке.
14	Танцевальные упражнения	2ч	Шаг с прискоком; приставные шаги, шаг галопа в сторону; стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами.
Лыжная подготовка (28 часов)			
15	Требования к технике безопасности.	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	Правила по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила предупреждения травматизма.
16	Одновременный двухшажный ход	6ч	Техника одновременного двухшажного хода
17	Попеременный двухшажный ход	6ч	Техника попеременного двухшажного хода. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.
18	Повороты на месте	2ч	Техника поворотов переступанием на месте.
19	Спуски и подъемы	4ч	Техника спусков в высокой и низкой стойках.

			Техника подъема «лесенкой».
20	Передвижение на лыжах	10ч	Передвижение на лыжах до 2 км. Чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным ходом.
Подвижные игры с элементами спортивных игр (20 часа)			
21	Подбрасывание и ловля мяча	2ч	Техника подбрасывания и ловли мяча. Подбрасывание и ловля мяча.
22	Ведение мяча	3ч	Техника ведения мяча на месте
23	Передачи мяча	5ч	Техника передач мяча в парах. Передача мяча одной рукой от плеча.
24	Броски мяча по кольцу	2ч	Техника броска мяча в кольцо двумя руками от груди.
25	Игры, направленные на развитие физических качеств	6ч	Правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Игры без предметов и с предметами Игры на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, силы.
Плавание (2 часа)			
26	Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.)	1ч	Ознакомить с названиями плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Ознакомить со специальными плавательными упражнениями для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.)
27	Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.	1ч	Ознакомить с влиянием плавания на состояние здоровья, правилами гигиены и техники безопасности, поведением в экстремальной ситуации.

№ п/п	тема	Количество часов	Элементы содержания
Раздел 1. Основы знаний (в процессе уроков)			
1	Теоретические сведения	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	<p>1.История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.</p> <p>2.Что такое физическая культура.</p> <p>3.Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка.</p> <p>4.Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.</p> <p>5. Органы чувств.</p> <p>6. Личная гигиена.</p> <p>7.Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).</p> <p>8. Мозг и нервная система.</p> <p>9. Органы дыхания.</p> <p>10. Органы пищеварения.</p> <p>11. Пища и питательные вещества.</p> <p>12. Вода и питьевой режим</p> <p>13.Тренировка ума и характера.</p> <p>14.Спортивная одежда и обувь.</p> <p>15.Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой.</p> <p>16.Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.</p> <p>17.Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины</p>

			отягощения. 18.Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений.
Легкая атлетика (28 часа)			
2	Разновидности ходьбы	6ч	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы.
3	Беговые упражнения	8ч	Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком вперед, с захлестыванием голени назад. Бег с ускорением на расстояние от 20-30м. Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.
4	Прыжковые упражнения	6ч	Прыжки на одной и двух ногах на месте, по разметкам, в длину с места стоя лицом, боком к месту приземления.
5	Метание малого мяча	6ч	Метание теннисного мяча с места, из положения боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 5-6м. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние
6	Бег на выносливость	2ч	Равномерный, медленный, до 5-8 минут, кросс по слабопересеченной местности до 1км.

Гимнастика с элементами акробатики (22 часа)			
7	Требования к технике безопасности.	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики. Правила предупреждения травматизма.
8	Организуемые команды и приемы.	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	Осваивают команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю, повороты кругом на месте, расчет по порядку, перестроение из одной шеренги в три уступами и четыре в движении с поворотом.
9	Акробатические упражнения	8ч	Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных Упражнений. Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги перекач вперед в упор присев, кувырок в сторону.
10	Упражнения в висах и упорах	4ч	Вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате, упражнение в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.
11	Лазания и перелезания	4ч	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60см), лазанье по канату.
12	Опорный прыжок	2ч	Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

13	Упражнения в равновесии	2ч	Ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну, перешагивание через набивные мячи и их переноска, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейке.
14	Танцевальные упражнения	2ч	Шаг с прискоком; приставные шаги, шаг галопа в сторону; стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами.
Лыжная подготовка (28 часов)			
15	Требования к технике безопасности.	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями в зимний период. Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного овладения техникой передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах.
16	Одновременный одношажный ход	6ч	Техника одновременного одношажного хода. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.
17	Попеременный двухшажный ход	6 ч	Техника попеременного двухшажного хода.
18	Спуски и подъемы	4 ч	Техника подъёма «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.
19	Повороты на месте	2 ч	Техника поворотов на месте переступанием.
20	Передвижение на лыжах	10 ч	Передвижение на лыжах с чередованием
Подвижные игры с элементами спортивных игр (21 часа)			
21	Подвижные игры	2 ч	Подбрасывание и ловля мяча. Обучение ведению мяча на месте. Передача мяча в парах. Обучение броску мяча в кольцо двумя руками от груди.
22	Подбрасывание и ловля мяча	4 ч	Техника подбрасывания и ловли мяча.

23	Ведение мяча	4 ч	Техника ведения мяча на месте и в движении.
24	Передачи мяча	4 ч	Техника передач мяча. Передача мяча одной рукой от плеча.
25	Игры направленные на развитие физических качеств	7ч	Правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Игры без предметов и с предметами Игры на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, силы.
26	Спортивные игры	Непосредственно на практических занятиях физической культурой	Спортивные игры по упрощенным правилам в футбол, баскетбол, «пионербол».
Плавание (2 часа)			
27	Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации. Движение рук и ног при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасе. Прыжки с тумбочки, повороты (техника безопасности).	1ч	Ознакомить с влиянием плавания на состояние здоровья, правилами гигиены и техники безопасности, поведением в экстремальной ситуации. Движением рук и ног при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасе. Прыжки с тумбочки, повороты (техника безопасности).
28	Игры и развлечения на воде. Правила безопасного поведения на открытых водоёмах. Использование плавательных упражнений в организации активного отдыха.	1ч	Ознакомить с играми и развлечениями на воде. Правила безопасного поведения на открытых водоёмах. Использование плавательных упражнений в организации активного отдыха.