

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО Шалатова Л.Б.. Протокол № 1 от 13.08.2020 г</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МОУ СОШ с.Тростянка Борщева М.П. 13.08.2020 г</p>	<p>«Утверждено» Директор МОУ СОШ с.Тростянка Приходько Е.Г. №124 от 14.08.2020 г</p> <p style="text-align: right;">Приказ</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Добрыниной Ирины Викторовны, 1 кв. категория,
Шалатовой Людмилы Борисовны, 1 кв. категория,
Шихалевой Светланы Юрьевны, 1 кв. категория,
Объедкова Романа Геннадиевича, 1 кв. категория.

по предмету **« Физическая культура»**

на уровень начального общего образования
(1-4 классы)

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от «13» августа 2020 г.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

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 (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.

Метапредметные результаты:

- 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 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;
- 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 отражают:

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).

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

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

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

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;

формировать навыки 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).

вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приёмы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

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

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

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

Выпускник получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
плавать, в том числе спортивными способами;
выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России)
выполнять индивидуальные комплексы упражнений, направленные на подготовку к сдаче норм ВФСК

ГТО

2. Содержание курса

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- 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;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Таблица 1

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11—12	9—10	7—8	9—10	7—8	5—6
Прыжок в длину с места, см	118—120	115—117	105—114	116—118	113—115	95—112
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	6,2—6,0	6,7—6,3	7,2—7,0	6,3—6,1	6,9—6,5	7,2—7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки — желуди — орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Требования к качеству освоения программного материала

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 закаливающих 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 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;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Таблица 2

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>Уровень</i>					
	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>
	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 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

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием..

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашотисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7—8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7—8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Требования к качеству освоения программного материала

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

иметь представление:

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

уметь:

- 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);
 - 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;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

Таблица 3

Контрольные упражнения	Уровень					
	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висячем положении, 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
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	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII—XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатиться за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

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

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

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

Общеразвивающие упражнения

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами 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 туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения, с 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, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию движений с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, ласточка на широкой ограниченной опоре с фиксацией равновесия различных положений); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного 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; жонглирование мелкими предметами в движении (правым и левым боком, вперед и назад).

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 и коррекции мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием тяжести своего 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 и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале раздела «Легкая атлетика»

Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег «с горки» в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски теннисного мяча в стенку и ловля его в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

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 уменьшающимся 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 и двумя руками из разных исходных положений 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 на горку из матов и последующее спрыгивание с нее.

На материале раздела «Лыжные гонки»

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

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

3. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

Примерное распределение программного материала

1 класс (99 ч)

<i>№</i>	<i>Наименование раздела</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Характеристика основных видов деятельности</i>
1.	Лёгкая атлетика	22	Изучать правила ТБ. Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м). Изучать понятие «короткая дистанция». Выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги. Выполнять основные движения в метании; метать

			различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.
2.	Гимнастика	18	Изучать правила ТБ. Выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации. Выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии. Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.
3.	Подвижные игры	20	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
4.	Лыжная подготовка	21	Изучать правила ТБ. Выполнять основные движения в ходьбе и передвижении на лыжах. Выполнять спуск и подъем со склона.
5.	Подвижные игры на основе баскетбола	20	Изучать правила ТБ. Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.

2 класс (102 ч)

<i>№</i>	<i>Наименование раздела</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Характеристика основных видов деятельности</i>
1.	Лёгкая атлетика	21	Изучать правила ТБ. Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м). Изучать понятие «короткая дистанция». Выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги. Выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.
2.	Гимнастика	18	Изучать правила ТБ. Выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации. Выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии. Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.
3.	Подвижные игры	20	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
4.	Лыжная подготовка	21	Изучать правила ТБ. Выполнять основные движения в ходьбе и передвижении на лыжах. Выполнять спуск и подъем со склона.
5.	Подвижные игры на основе баскетбола	22	Изучать правила ТБ. Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.

3 класс (102 ч)

<i>№</i>	<i>Наименование раздела</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Характеристика основных видов деятельности</i>
1.	Лёгкая атлетика	21	Изучать правила ТБ. Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м). Изучать понятие «короткая дистанция». Выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги. Выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.
2.	Гимнастика	18	Изучать правила ТБ. Выполнять строевые команды и акробатические

			элементы отдельно и в комбинации. Выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии. Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.
3.	Подвижные игры	20	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
4.	Лыжная подготовка	21	Изучать правила ТБ. Выполнять основные движения в ходьбе и передвижении на лыжах. Выполнять спуск и подъем со склона.
5.	Подвижные игры на основе баскетбола	22	Изучать правила ТБ. Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.

4 класс. 102 часа.

Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - 4 часа	
<p>Немного истории. Основные содержательные линии. Развитие физической культуры в России. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта. Необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой.</p> <p>От чего зависит физическая нагрузка и как ее регулировать.</p> <p>Основные содержательные линии. Физическая нагрузка как мышечная работа, повышающая уровень активности систем организма. Способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха во время выполнения физических упражнений и его значение в регулировании физических нагрузок.</p> <p>Правила предупреждения травм.</p> <p>Основные содержательные линии. Основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой и акробатикой, легкой атлетикой, лыжной подготовкой. Оказание первой помощи при лёгких травмах. Основные содержательные линии. Травмы, наиболее часто возникающие на занятиях физической культурой. Способы оказания</p>	<p>Приводить примеры из истории спортивных состязаний народов России.</p> <p>Раскрывать роль и значение занятий физической культурой в подготовке офицеров и солдат русской армии, в крупных победах русской армии.</p> <p>Характеризовать роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта.</p> <p>Объяснять зависимость между регулярными занятиями физической подготовкой и улучшением показателей развития физических качеств, лёгких, сердца.</p> <p>Приводить примеры, раскрывающие связь между изменением показателей мышечной работы и частотой дыхания и пульса.</p> <p>Характеризовать основные способы изменения нагрузки, приводить примеры изменения величины нагрузки за счёт изменения скорости и продолжительности выполнения упражнений, за счет дополнительных отягощений.</p> <p>Характеризовать зависимость между величиной нагрузки и наступлением утомления.</p> <p>Характеризовать зависимость между временем отдыха и началом выполнения последующей нагрузки.</p> <p>Характеризовать основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Излагать правила предупреждения травматизма и руководствоваться ими на уроках физической культуры, а также при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Характеризовать основные травмы и причины их появления.</p> <p>Демонстрировать отдельные способы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах.</p>

<p>доврачебной помощи при лёгких травмах.</p> <p>Закаливание. <i>Основные содержательные линии.</i> Закаливание организма с помощью воздушных, солнечных ванн и купания в естественных водоёмах. Общие правила проведения закаливающих процедур в естественных условиях.</p>	<p>Проводить закаливающие процедуры с использованием воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Выполнять правила проведения закаливающих процедур и соблюдать требования безопасности при их проведении.</p>
<p>СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ - 6 часов</p>	
<p>Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью. <i>Основные содержательные линии.</i> Цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального физического развития и физической подготовленности. Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств. Оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности в течение учебного года.</p>	<p>Характеризовать наблюдение как регулярное измерение показателей физического развития и физической подготовленности. Выявлять возможные отставания в показателях индивидуального физического развития и физических качеств. Выполнять тестовые задания для определения уровня развития основных физических качеств. Вести запись наблюдений индивидуальных показателей по четвертям. Выявлять отстающие от возрастных норм показатели физического развития и физической подготовленности и определять направленность самостоятельных занятий физической подготовкой.</p>
<p>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ – 92 часа</p>	
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. <i>Основные содержательные линии.</i> Совершенствование техник ранее освоенных упражнений, объединенных во фрагменты акробатических комбинаций: из положения лёжа на спине стойка на лопатках с согнутыми ногами и согнувшись с последующим выпрямлением тела; из стойки на лопатках поворот назад в упор стоя на правом (левом) колене, левая (правая) нога назад.</p> <p>Акробатические комбинации <i>Основные содержательные линии.</i> Понятие акробатической комбинации как последовательного выполнения акробатических упражнений разной сложности. Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций. Подводящие упражнения и отдельные элементы (связки) для освоения акробатических комбинаций. Акробатическая комбинация 1. Акробатическая комбинация 2.</p> <p>Опорный прыжок через гимнастического козла. <i>Основные содержательные линии.</i> Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.</p>	<p>Демонстрировать технику упражнений, объединенных во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Раскрывать понятие «акробатическая комбинация». Характеризовать основные правила самостоятельного освоения акробатических упражнений и комбинаций. Выполнять подводящие упражнения и отдельные элементы (связки) для освоения техники акробатических комбинаций. Описывать технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций. Демонстрировать их выполнение в условиях учебной деятельности.</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием. Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием в условиях учебной деятельности.</p>

<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Гимнастическая комбинация. Основные содержательные линии. Перемах толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Переворот толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Подводящие упражнения и отдельные элементы (связки) комбинации на гимнастической перекладине. Техника выполнения комбинации на гимнастической перекладине.</p>	<p>Описывать технику перемаха толчком двумя ногами из разных исходных положений и демонстрировать её выполнение в условиях учебной деятельности. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники комбинации на гимнастической перекладине. Описывать технику гимнастической комбинации на низкой перекладине и демонстрировать её выполнение.</p>
<p>Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Основные содержательные линии. Совершенствование техники высокого старта (повторение материала 3 класса). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники низкого старта. Техника стартового ускорения. Техника финиширования.</p> <p>Прыжковые упражнения. Основные содержательные линии. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</p>	<p>Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности. Описывать технику низкого старта. Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники низкого старта. Демонстрировать технику выполнения низкого старта. Выполнять стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях игровой и учебной деятельности. Выполнять финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м).</p> <p>Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в условиях учебной деятельности (планка устанавливается на высоте 60-70 см).</p>
<p>Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход. Основные содержательные линии. Совершенствование техники торможения плугом (повторение материала 2 и 3 классов). Совершенствование техники поворотов переступанием (повторение материала 3 класса). Спуск в низкой стойке (повторение материала 2 и 3 классов). Совершенствование техники чередования изученных ходов во время передвижения по учебной дистанции (повторение материала 3 класса). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения одновременного одношажного хода. Техника выполнения одновременного одношажного хода. Чередование лыжных ходов при прохождении учебных дистанций.</p>	<p>Выполнять торможение плугом при спусках с пологого склона. Выполнять спуски с пологого склона в низкой стойке в условиях игровой деятельности. Демонстрировать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход на учебной дистанции. Описывать технику передвижения одновременным одношажным ходом. Выполнять подводящие упражнения для её самостоятельного освоения. Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом на учебной дистанции. Демонстрировать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход, на одновременный одношажный ход в процессе прохождения учебной дистанции.</p>
<p>Подвижные игры Основные содержательные линии. Правила и технические приемы подвижных игр для</p>	<p>Выполнять правила игры. Управлять эмоциями во время игровой деятельности, демонстрировать сдержанность и</p>

<p>совершенствования техники разученных упражнений из базовых видов спорта: «Запрещённое движение», «Подвижная цель», «Эстафета с ведением футбольного мяча», Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.</p>	<p>терпимость к своим ошибкам и ошибкам товарищей. Взаимодействовать со сверстниками. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. Включать подвижные игры в организацию и проведение активного отдыха и досуга. Готовить площадки для подвижных игр в соответствии с правилами игры и техники безопасности.</p>
<p>Спортивные игры. Футбол. Основные содержательные линии. Совершенствование техники удара по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега (повторение материала 2 и 3 классов). Совершенствование техники удара по катящемуся мячу стоя на месте и с небольшого разбега (повторение материала 3 класса). Совершенствование техники ведения футбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения (повторение материала 3 класса). Совершенствование техники передачи футбольного мяча стоя на месте и в движении (повторение материала 2 и 3 классов).</p> <p>Баскетбол. Основные содержательные линии. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения (повторение материала 3 класса). Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча стоя на месте и при передвижении (повторение материала 2 и 3 классов). Совершенствование техники броска баскетбольного мяча в корзину стоя на месте и после ведения (повторение материала 3 класса).</p> <p>Волейбол. Основные содержательные линии. Совершенствование техники приём и передачи мяча через сетку (повторение материала 3 класса). Совершенствование техники приём и передачи мяча партнёру стоя на месте и при передвижении; подача мяча разными способами (повторение материала 2 и 3 классов).</p> <p>Подвижные игры разных народов. Основные содержательные линии. Совершенствование техники игровых действий в национальных подвижных играх (повторение материала 2 и 3 классов). Совершенствование техники соревновательных действий из национальных видов спорта (повторение материала 3 класса).</p>	<p>Выполнять технические приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовывать игру в футбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.</p> <p>Выполнять технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовывать игру в баскетбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.</p> <p>Выполнять технические приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовывать игру в волейбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.</p> <p>Раскрывать в содержании национальных подвижных игр культурные особенности своего народа, его традиции и обряды. Организовывать и играть в национальные подвижные игры в условиях активного отдыха и досуга. Активно участвовать в национальных праздниках и спортивных соревнованиях.</p>

Общеразвивающие физические упражнения.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: развитие гибкости, координации движений, силовых способностей.

Основные содержательные линии.

Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении гимнастических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью гимнастических упражнений. Контрольные упражнения для проверки развития силы мышц рук: подтягивание в висе на средней перекладине (мальчики), подтягивание в висе лёжа согнувшись (девочки). Контрольное упражнение для проверки развития координации движений: наклон вперёд, стоя на месте, не сгибая колен.

На материале раздела «Легкая атлетика»: развитие скоростно-силовых способностей, выносливости и быстроты.

Основные содержательные линии.

Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении легкоатлетических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью легкоатлетических упражнений. Контрольные упражнения для проверки развития быстроты: бег на дистанцию 30 м. Контрольное упражнение для проверки развития выносливости: бег на дистанцию 1000 м. Контрольное упражнение для проверки развития скоростно-силовых способностей: прыжок в длину с места.

На материале раздела «Лыжная подготовка»: развитие выносливости.

Основные содержательные линии.

Дозирование и контроль физических нагрузок при прохождении тренировочных дистанций во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью упражнений лыжной подготовки. Контрольное упражнение для проверки развития выносливости: передвижение лыжными ходами на дистанцию 1000 м.

Использовать гимнастические упражнения во время самостоятельных занятий физической подготовкой, для развития силы, гибкости и координации движений.

Демонстрировать развитие силы в контрольных упражнениях.

Демонстрировать развитие координации движений в контрольных упражнениях.

Использовать легкоатлетические упражнения во время самостоятельных занятий физической подготовкой, для развития скоростно-силовых способностей, выносливости и быстроты.

Демонстрировать развитие быстроты в контрольных упражнениях.

Демонстрировать развитие выносливости в контрольных упражнениях.

Демонстрировать развитие скоростно-силовых способностей в контрольных упражнениях.

Выполнять упражнения лыжной подготовки в самостоятельных занятиях физической подготовкой.

Развивать с их помощью выносливость.

Демонстрировать развитие скоростно-силовых способностей в контрольных упражнениях.

