

Департамент
образования администрации города Липецка
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя школа № 59 «Перспектива» г. Липецка

СОГЛАСОВАНО

На заседании методического
объединения учителей

Протокол № 1

«31» августа 2018 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом № 377 от 31.08.2018

Директор МАОУ СШ № 59
«Перспектива» г. Липецка



Д.А. Гладышев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре для учащихся 1-4 класса

Программа предназначена для реализации

в 2018-2019 учебном году

г. Липецк

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физкультура»
2. Содержание учебного предмета
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Планируемые результаты освоения учебного предмета Физической культуры (базовый уровень)

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятия и освоения социальной роли обучающегося;
- развитие этнических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием учебного предмета;
- овладение базовым предметом и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитии человека, о физической культуре и здоровье как фактор успешной учебы и социализации;
 - овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показатели развития основных физических качеств

1. 2. Планируемые результаты изучения учебного предмета

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).
- 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;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.
- 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:

- 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.
- 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.
- 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).

2. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.

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.

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 проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые 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 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.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, 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.

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:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

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

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

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 двух-трех 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.

2.1 Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1 класс

Знания о физической культуре

Из истории физической культуры Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Физические упражнения.

Особенности физической культуры разных народов.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня.

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹.

Гимнастика с основами акробатики. Инструктаж по охране труда. Организационный момент. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд.; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Игровые задания с использованием строевых упражнений.

Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Прыжки со скакалкой. Подтягивание.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами. Комбинация на бревне.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий, жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра. Беговые упражнения: с прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча. Прием и передача мяча. Подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.

На материале легкой атлетики

Равномерный бег чередующийся с ходьбой. Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Бег в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Метание: малого мяча в вертикальную цель. Прыжки в длину с места. Подвижные игры разных народов. Метание малого мяча на дальность. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; челночный бег.

Развитие быстроты: бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений, повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе. Передача набивного мяча (1 кг) по кругу, из

разных исходных положений. Прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком). Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; 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). Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Техника передвижения на лыжах (поворотов, спусков, подъёмов, торможения).

Плавание: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску.

Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение.

2 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура. Инструктаж по охране труда. Организационный момент. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека

Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Из истории физической культуры.

Связь физкультуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

Физические упражнения.

Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Выполнение простейших закаляющих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаляющих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Физкультурно - оздоровительная деятельность

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность².

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. *Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;*

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, 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 вперёд ноги. Развитие гибкости: наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты на месте. Комбинация на бревне.

Формирование осанки: виды стилизованной ходьбы под музыку.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Гимнастические упражнения прикладного характера. Подтягивание.

Развитие координации: передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия.

Лёгкая атлетика. Равномерный бег чередующийся с ходьбой. Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Пробегание коротких отрезков. Беговые упражнения: прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.

Прыжковые упражнения: в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Развитие быстроты: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу.

Развитие силовых способностей: 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), подтягивание в вися стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.

Развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Челночный бег.

Развитие быстроты: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу.

Подвижные и спортивные игры на основе волейбола, баскетбола, футбола..
футбол: остановка мяча; ведение мяча.

баскетбол: ведение мяча; броски мяча в корзину. Баскетбол: специальные передвижения без мяча. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.

Подвижные игры разных народов.

На материале лыжных гонок.

Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия

Развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно - оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по охране труда. Организационный момент.

Спортивно-оздоровительная деятельность³.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Комбинация на бревне. Прыжки со скакалкой. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Подтягивание в висе стоя и лёжа. Отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.

Развитие координации: ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. Формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба). Развитие гибкости: с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.

Лёгкая атлетика; Челночный бег. Пробегание коротких отрезков. Упражнения на координацию и быстроту. Прыжки, бег, метания и броски. Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Бег на дистанцию до 400 м;

Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Беговые упражнения.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Развитие силовых способностей: комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево). Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Челночный бег. Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Многоскоки.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, бег на дистанцию до 400 м.

Развитие силовых способностей: 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).

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

На материале лыжных гонок

Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску. Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна;

4 класс

Знания о физической культуре.

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Из истории физической культуры.

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физкультурно оздоровительная деятельность.

Инструктаж по охране труда. Организационный момент. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Развитие гибкости. Прыжки со скакалкой. Лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Комбинация на бревне. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Подтягивание в висе стоя и лёжа. Отжимание лёжа с опорой на гим. скамейку.

Преодоление полосы препятствий.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Развитие гибкости: комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Формирование осанки: на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Игровые задания на внимание, силу, гибкость и координацию.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег чередующийся с ходьбой. Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Пробегание коротких отрезков. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Метание: малого мяча на дальность. Метание: малого мяча в вертикальную цель. Бег на дистанции до 400 м. Челночный бег Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Развитие выносливости. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений

Развитие силовых способностей: чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, равномерный 6-минутный бег. 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.

Игровые задания на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов. Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.

На материале лыжных гонок

Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности учащихся
-------	------------------------	--------------	---

1	<p>Знания о физической культуре. - Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. - Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур</p> <p>Из истории физической культуры. - История развития физической культуры и первых соревнований.</p>	3	<ul style="list-style-type: none"> - об особенностях зарождения физической культуры; - об истории первых Олимпийских игр, имена олимпийских чемпионов современности; - о способах и особенностях движений и передвижений человека; - уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой
2	<p>Легкая атлетика. - беговые упражнения: - челночный бег; - высокий старт с последующим ускорением. - прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; - в длину и высоту; - метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>	28	<ul style="list-style-type: none"> — в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; — характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
3	<p>Гимнастика с основами акробатики. - организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. - акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. - гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. - преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>	13	<ul style="list-style-type: none"> — выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; — подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
4	<p>Лыжные гонки. - передвижение на лыжах;</p>	10	<ul style="list-style-type: none"> - иметь представления о способах передвижения на лыжах;
5	<p>Плавание. - подводящие упражнения: вхождение в воду;</p>	3	<ul style="list-style-type: none"> - умение различать стили плавания;
6	<p>Подвижные и спортивные игры. - на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p>	25	<ul style="list-style-type: none"> — выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

	<p>- на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>- на материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p>		
	итоги	66	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности учащихся
1	<p>Знания о физической культуре.</p> <p>- Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>- Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями:</p> <p>-Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>-Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия</p> <p>Из истории физической культуры.</p> <p>- История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>- Особенности физической культуры разных народов.</p>	3	<p>- об особенностях зарождения физической культуры;</p> <p>- об истории первых Олимпийских игр, имена олимпийских чемпионов современности;</p> <p>- о способах и особенностях движений и передвижений человека;</p> <p>- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой</p>
2	<p>Легкая атлетика.</p> <p>- беговые упражнения:</p> <p>-челночный бег;</p> <p>- высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>- прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением;</p> <p>- в длину и высоту;</p>	28	<p>— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p> <p>— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты</p>

	<p>- метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>-спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>-броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами</p>		<p>пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;</p>
3	<p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>- организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>- акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>- гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>- преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>-акробатическая комбинация.</p>	13	<p>— выполнять акробатические и гимнастические комбинации</p> <p>- характеризовать признаки техничного исполнения;</p> <p>— подавать строевые команды</p> <p>- вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>-знать о влиянии физических упражнений на различные группы мышц</p>
4	<p>Лыжные гонки.</p> <p>-передвижение на лыжах</p> <p>-повороты</p>	4	<p>- иметь представления о способах передвижения на лыжах;</p>
5	<p>Плавание.</p> <p>- подводящие упражнения</p> <p>-упражнения на согласование работы рук и ног</p>	4	<p>- умение различать стили плавания;</p> <p>- выполнять подводящие упражнения на суше.</p>
6	<p>Подвижные и спортивные игры.</p> <p>- на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>- на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>- на материале спортивных игр:</p> <p> Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p> Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p> Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p>	21	<p>— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p>

	Итого	70
--	-------	----

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности учащихся
1	<p>Знания о физической культуре.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. - Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. <p>Из истории физической культуры.</p> <ul style="list-style-type: none"> - История развития физической культуры и первых соревнований. - Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. - Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. 	3	<ul style="list-style-type: none"> - об особенностях зарождения физической культуры; - об истории первых Олимпийских игр, имена олимпийских чемпионов современности; - о способах и особенностях движений и передвижений человека; - уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой
2	<p>Легкая атлетика.</p> <ul style="list-style-type: none"> - беговые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> - челночный бег; - высокий старт с последующим ускорением. - прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; <ul style="list-style-type: none"> - в длину и высоту; - метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. 	28	<ul style="list-style-type: none"> — в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; — характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
3	<p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <ul style="list-style-type: none"> - организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. - акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. 	13	<ul style="list-style-type: none"> — выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; — подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

	<ul style="list-style-type: none"> - гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. - преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. - опорный прыжок через гимнастического козла 		
4	<p>Лыжные гонки.</p> <ul style="list-style-type: none"> - передвижение на лыжах; - повороты; - спуски; - подъемы; - торможение. 	4	- иметь представления о способах передвижения на лыжах;
5	<p>Плавание.</p> <ul style="list-style-type: none"> - подводные упражнения: вхождение в воду; - лежание и скольжение; - упражнения на согласование работы рук и ног. 	4	- умение различать стили плавания;
6	<p>Подвижные и спортивные игры.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 спортивных игр: <ul style="list-style-type: none"> Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов. 	21	<ul style="list-style-type: none"> — выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
	Итого:	70	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности учащихся
1	<p>Знания о физической культуре.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. - Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. <p>Из истории физической культуры.</p> <ul style="list-style-type: none"> - История развития физической культуры и первых соревнований. - Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. - Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. 	3	<ul style="list-style-type: none"> - об особенностях зарождения физической культуры; - об истории первых Олимпийских игр, имена олимпийских чемпионов современности; - о способах и особенностях движений и передвижений человека; - уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой
2	<p>Легкая атлетика.</p> <ul style="list-style-type: none"> - беговые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> - челночный бег; - высокий старт с последующим ускорением. - прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; - в длину и высоту; - метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. 	28	<ul style="list-style-type: none"> — в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; — характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
3	<p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <ul style="list-style-type: none"> - организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. - акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. - гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. - преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. 	13	<ul style="list-style-type: none"> — выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; — подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

	- опорный прыжок через гимнастического козла		
4	Лыжные гонки. - передвижение на лыжах; - повороты; - спуски; - подъемы; - торможение.	4	- иметь представления о способах передвижения на лыжах;
5	Плавание. - подводные упражнения: вхождение в воду; - лежание и скольжение; - упражнения на согласование работы рук и ног.	4	- умение различать стили плавания;
6	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 спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.	21	— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
	Итого:	70	