

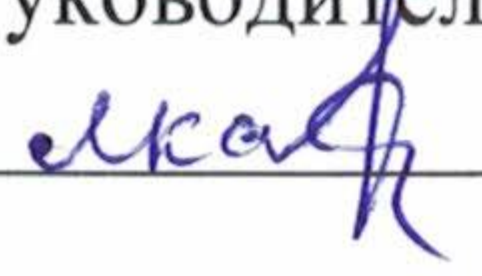
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СТАХАНОВСКАЯ ШКОЛА ПЕРВОМАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»**

РАССМОТРЕНО

на МО учителей начальных
классов

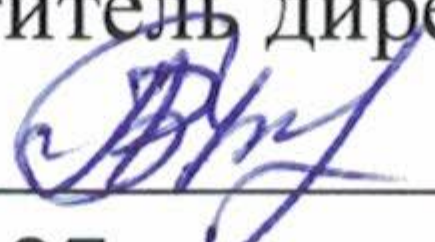
ПРОТОКОЛ № 1 от 21.08.2020 г

Руководитель МО

 Л.Н.Кабан

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 А.В.Усатая

«27» августа 2020 г

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МБОУ «Стахановская школа»

 Л.Н.Брабец

Приказ № 137 от 28.08.2020 г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
НА 2020/2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Уровень образования: начальное общее образование

Классы, в которых реализуется программа: 1-4

Уровень изучения предмета: базовый

2020/2021 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 1-4 классов разработана в соответствии с

- :Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования..
- требованиями примерной основной образовательной программы ОУ, авторской программы В.И.Ляха
- с учебным планом МБОУ Стахановская школа на 2020/2021 учебный год

1 класс

Планируемые результаты

Личностные

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные УУД

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта ;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах **взаимоуважения** и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры ;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные

Обучающийся получит знания:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о терминологии разучиваемых упражнений;
- об основах личной гигиены, правилах использования закаливания, профилактики осанки и укрепления стопы;
- о причинах травматизма на занятиях физкультурой и правилах его предупреждения; Обучающийся научится:
- составлять и выполнять комплексы утренней зарядки, упражнений на развитие координации, гибкости, на формирование правильной осанки;
- проводить самостоятельно закаливающие процедуры;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования

техники безопасности к местам проведения занятий;

Обучающийся получит возможность научиться:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела);
- организовать и провести со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснять в доступной форме правила (технику) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подавать строевые команды, выполнять под счет общеразвивающие упражнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание предмета

Основы знаний о физической культуре (В процессе урока)

Подвижные игры (12 часов)

Название и правила подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

Одежда и обувь для занятий. Инструктаж по ТБ во время разучивания подвижных игр. Эстафеты. Разучивание игры: «К своим флажкам». Страховка и самостраховка. Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Осада города», «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Ночная охота». Ловля и броски мяча в парах. Индивидуальная работа с мячом.

Легкая атлетика (12 часов)

Олимпийские игры современности. Двигательный режим дня. Измерение ЧСС. Самоконтроль.

Инструктаж по ТБ во время занятий легкой атлетикой. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. Прыжки на одной ноге. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Техника метания малого мяча. Закрепление техники метания малого мяча. Метание малого мяча. Развитие физических качеств - прыгучести.

Подвижные игры «Два мороза», «Вызов номера», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит».

Гимнастика (21 ч)

Инструктаж по ТБ во время занятий гимнастикой. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Основная стойка. Общеразвивающие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Развитие физического качества – силы. Полоса препятствий. Круговая тренировка. Сгибание, разгибание рук в упоре. Скоростно- силовая подготовка.

Подвижные игры «Лисы и куры», «Совушка», «Змейка», «Ниточка и иголочка».

Подвижные игры на основе баскетбола (20ч)

Инструктаж по ТБ во время подвижных игр. Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча

в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Ведение на месте правой и левой рукой. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Броски и ловля мяча в парах. Ведение мяча. Ведение мяча в движении. Подвижные игры с мячом. Ведение мяча и попадания в цель. Броски, ведение мяча. Броски мяча с дальних дистанций. Бросок мяча от груди. Бросок мяча снизу.

Подвижные игры «Попади в обруч», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Играй, играй-мяч не теряй», «Забросай противника мячами», «Играй, играй, мяч не потеряй», «Вышибалы», «Вызови по имени», «Гонка мячей по кругу», «Поймай мяч», «Займи свой кружок».

Подвижные игры на основе волейбола (15 ч)

Инструктаж по ТБ во время подвижных игр. Упражнения для развития ловкости.

Подвижные игры с мячом. Передачи мяча двумя руками сверху. Скоростно-силовая подготовка. Эстафеты с мячом. Развитие физического качества –ловкости. Ведение мяча. Ведение мяча в движении. Подвижные игры с мячом по выбору детей. Ловля и броски мяча в парах. Ведение мяча и попадания в цель.

Подвижные игры «Полёт мяча», «Стремительные передачи», «Осада города», «Волейбольный обстрел», «Попробуй, унеси», «Вышибалы».

Легкая атлетика (13 ч)

Инструктаж по ТБ во время занятий легкой атлетикой. Личная гигиена человека. Метание малого мяча на дальность. Наклоны вперед из положения стоя. Метание малого мяча на точность. Тестирование наклонов вперед из положения стоя. Подъем туловища из положения лежа. Прыжки в длину с места. Тестирование подъёма туловища из положения, лёжа за 30с. Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа. Тестирование виса на время. Бег на короткие дистанции. Бег 30м без учета времени. Прыжки со скакалкой.

Подвижные игры «Мышеловка», «Вызов номера», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам».

Кроссовая подготовка (5 ч)

Инструктаж по ТБ во время кроссовой подготовки. Специальные беговые упражнения. Отработка техники бега на длинные дистанции. Равномерный бег в сочетании с ходьбой. Бег на 1000м. Бег на 1000м без учёта времени. Эстафеты. Итоговый урок

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов по примерной программе	Кол-во часов по рабочей программе
1	Подвижные игры	12	12
2	Легкая атлетика	12	12
3	Гимнастика	21	21
4	Подвижные игры на основе баскетбола	20	20
5	Подвижные игры на основе волейбола	15	15
6	Легкая атлетика	13	13

7	Кроссовая подготовка	6	5
	Всего	99	98

2 класс

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные

- 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, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно 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 УУД

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

Предметные

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать 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.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Обучающийся научится:

- измерять индивидуальные показатели физического развития, развивать основные физические качества;
 - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно проявлять себя при объяснении ошибок и способов их устранения;
 - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
 - бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований
- Обучающийся получит возможность научиться:*
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
 - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
 - излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, исправлять их.

Содержание предмета

Знания о физической культуре (4ч.)

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

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

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

Способы физкультурной деятельности

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

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

Легкая атлетика (15 часов)

Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Ходьба и бег. Сочетание ходьбы и бега. Бег с ускорением. Бег с высокого старта. Бег 30 метров. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Бег 60 м. Метание мяча в горизонтальную цель. Метание мяча в вертикальную цель. Подтягивание на перекладине. Метание мяча на дальность с места.

Кроссовая подготовка (9 часов)

Бег по пересеченной местности до 1000 м. Переменный бег. Челночный бег 4х9 м. Бег до 5 мин. Преодоление полосы препятствий. Линейная эстафета. Эстафеты с предметами. Встречная эстафета.

Гимнастика с элементами акробатики (24 часа)

Т/ на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения. Строевые упражнения. Равновесие. Висы. Наклон вперед из положения, сидя. Равновесие. Висы. Опорный прыжок на горку гимнастических матов. Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла. Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук. Лазание и перелезание. Наклон вперед из положения, сидя. Бросок набивного мяча. Сгибание рук в упоре лежа. Прыжки на скакалке за 30 сек. Лазание по канату – учет.

Подвижные игры с элементами баскетбола (18 часов)

Т/Б на уроках по подвижным играм. Подвижные игры с элементами баскетбола. Подтягивание из виса. Ведение и передача мяча. Ловля и передача мяча в парах на месте. Броски мяча в кольцо с 3-х м. Ведение мяча на месте. Поднимание туловища из положения, лежа. Эстафеты с ведением мяча. Эстафеты. Ведение мяча в движении. Передача мяча в парах в движении.

Подвижные игры (11 часов)

Подвижные игры. Ловля и передача мяча в парах. Эстафеты с мячом. Эстафеты. Бросок и ловля мяча. Прыжки на скакалке. Поднимание туловища из положения, лежа. Прыжок в длину с места. Прыжки через скакалку.

Легкая атлетика (4 часа)

Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Прыжок в высоту с прямого разбега. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с разбега.

Кроссовая подготовка (7 часов)

Бег в чередовании с ходьбой. Преодоление препятствий. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров. Переменный бег. Эстафеты. Гладкий бег. 6 – минутный бег. Переменный бег. Эстафетный бег. Кросс 1500 метров (без учета времени).

Легкая атлетика (14 часов)

Высокий старт. Бег 30 метров. Старты из различных исходных положений. Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м. Эстафеты. Бег 60 метров. Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча с места на дальность. Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Высокий старт. Бег 30 метров.

Тематическое планирование

№п/п	Тема	По примерной программе	Рабочая программа	Контрольные нормативы	
				примерная программа	Рабочая программа
1	Основы знаний о физической культуре и спорте	В процессе урока	В процессе урока		
2	Легкая атлетика	15	15	2	2
3	Кроссовая подготовка	9	9	1	1
4	Гимнастика с элементами акробатики	24	24	5	5
4	Подвижные игры с элементами баскетбола	18	18	6	6
5	Подвижные игры	11	11	3	3
6	Легкая атлетика	4	4	1	1
7	Кроссовая подготовка	7	7	3	3
8	Легкая атлетика	17	14	5	5
Всего		105	102	26	26

3класс

Планируемые результаты обучения

Личностные

- 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, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических 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

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать 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.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Обучающиеся научатся:

- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма.

Обучающиеся получают возможность научиться

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- демонстрировать уровень физической подготовленности;
- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами.

Содержание предмета

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

Знания о физической культуре. (4 ч.)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в ХУН-Х1Х вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). 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. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

Способы физкультурной деятельности.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела. 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. 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 элементами акробатики.(36ч.)

Организующие 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; 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 «противоположком».

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (напятках, 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; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

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; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя

спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; 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 виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

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 асимметрическими 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.

Легкая атлетика.(32 ч.)

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; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

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.

Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

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, но 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.

Подвижные и спортивные игры(30 ч.)

«Ловишка», «Колдунчики», «Салки», «Салки, дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собаки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы» «Белые медведи» «Волк во рву», «Ловля обезьян во рву», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашиотисты», «Волшебные ёлочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Совушка», «Вышибалы с кеглями», «Штурм» «Ловишки на хобах», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Марш с закрытыми глазами»

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; 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; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал - садись», «Передай мяч головой».

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); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Выстрел в небо», «Брось и поймай», «Охотники и утки»; «Точно в цель»; «Борьба за мяч»; игра в баскетбол по упрощенным правилам (Мини-баскетбол)

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры «Вышибалы через сетку» «Гандбол»

Тематическое планирование

п/п	№	Разделы программы	Кол-во часов по:	
			примерной программе	рабочей программе
1		Знания о физической культуре	В процессе урока 4	4
2		Гимнастика с элементами акробатики	29	36
3		Легкая атлетика	25	32
4		Лыжная подготовка	12	0
5		Плавание	10	0
4		Подвижные и спортивные игры	22	30
Итого			102	102

4 класс

Планируемые результаты

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах и плавать

простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

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

- организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- составлять режим дня, комплексы 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, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- 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 упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

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

1. Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
2. Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
3. Умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты

1. Формирование уважительного отношения к культуре других народов, во взаимодействии со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
2. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего.
3. Развитие этических чувств, доброжелательности, и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание других людей;
4. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
5. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
6. Формирование дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.
7. Формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

1. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
2. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
3. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
4. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функции и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
5. Готовность конструктивно разрешать по средствам учета интересов сторон и сотрудничества;
6. Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного предмета.
7. Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
8. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

9. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
10. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
11. Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

Предметные результаты

1. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
2. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
3. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, и т.д.).
4. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
5. Овладение умениями подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
6. Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
7. Овладение умениями выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
8. Овладение умениями выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
9. Формирование навыка оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
10. Овладение умениями организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство, взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований,
11. Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.
12. Овладение умениями в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Содержание предмета

Основы знаний о физической культуре (в процессе всех уроков) Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.

Гимнастика с элементами акробатики (21 час)

Наклоны вперед из положения стоя. Подъем туловища из положения лежа за 30 с. Стойка на голове и руках. Висы. Лазанье по гимнастической стенке. Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в тройках. Лазанье по канату в два приема. Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на гимнастических кольцах. Махи на гимнастических кольцах. Вращение обруча. Полоса препят-

ствий. Усложненная полоса препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивание»

Легкоатлетические упражнения (6 часов)

Бег на 30 м с высокого старта. Челночный бег. Бег на 60 м с высокого старта. Метание мешочка на дальность. Кувырок вперед. Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Кувырок назад. Круговая тренировка.

Легкая атлетика (16 часов)

Спортивная игра «Футбол». Техника прыжка в длину с разбега. Метание малого мяча на точность. Вис на время. Наклоны из положения стоя. Прыжки в длину с места. Подтягивания и отжимания. Подъем туловища из положения лежа за 30с.

Подвижные игры с элементами спортивных игр (25 часов)

Техника паса в футболе. Прыжка в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву». Подтягивания и отжимания. Вис на время. Подвижная игра «Вышибалы». Броски и ловля мяча.

Броски и ловля мяча в парах. Броски мяча в парах на точность. Броски и ловля мяча в парах у стены. Подвижная игра «Осада города». Упражнения с мячом. Ведение мяча. Подвижная игра «Вышибалы с ранением». Опорный прыжок. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Пионербол». Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы». Броски набивного мяча правой и левой рукой.

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков) по:	
		примерной программе	рабочей программе
1.	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>	<i>В процессе урока</i>
2.	Подвижные и спортивные игры	18	25
3.	Гимнастика с элементами акробатики	18	21
4.	Легкоатлетические упражнения	21	6
5.	Легкая атлетика	24	16
	ИТОГО:	102	68

Третий час физической культуры реализуется за счет внеурочной деятельности