

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 68»
(МБОУ «Школа № 68»)

Принята
на педагогическом совете
МБОУ «Школа № 68»
от «28» августа 2016г. № 1

Приложение к приказу
МБОУ «Школа № 68»
от «28» августа 2016г. № 166

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»
1-4 классы

Составитель:
Нефедова Вера Анатольевна,
Смольникова Людмила Анатольевна,
Бикеева Александра Александровна
учителя физической культуры

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

В результате изучения предмета «физическая культура» в начальной школе у выпускников будут сформулированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные универсальные учебные действия

У учащегося будут сформированы:

- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- установка на здоровый образ жизни;
- нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор.

Учащийся получит возможность для формирования:

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- установки на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках;
- внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе, понимании необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний.

Регулятивные универсальные учебные действия

Учащийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- различать способ и результат действия;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки.

Учащийся получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Учащийся научится:

- ориентироваться на разнообразии способов решения задач;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач.

Учащийся получит возможность научиться:

- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- произвольно и осознанно владеть общим приемом решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Учащийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия.

Учащийся получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве отличные от собственной позиции, позицию других людей;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

Предметные результаты изучения физической культуры

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

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

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

Учащиеся:

- 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;

- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать 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;

- освоят командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

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;

осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; выполнять специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники футбола (мини-футбола), баскетбола (мини-баскетбола).

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 двигательной 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:

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

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- выполнять передвижения на лыжах.

II. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

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 её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её 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 в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно - оздоровительная деятельность

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

Спортивно - оздоровительная деятельность

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед 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; 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.

Лёгкая 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 (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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

На материале спортивных игр. Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх

Футбол (мини-футбол) - удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча: удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола; Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры; выполнять специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники футбола (мини-футбола).

Баскетбол (мини-баскетбол) - ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи мяча, специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола; Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры; баскетбола (мини-баскетбола)

выполнять специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники

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

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов				В том числе	
		1	2	3	4	Изучение материала	Контроль
	Базовая часть	78	78	78	78		
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков					
1.1	Спортивные игры	18	18	18	18	18	2
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18	2
1.3	Легкая атлетика	21	21	21	21	21	2
1.4	Лыжная подготовка	21	21	21	21	21	2
2	Вариативная часть	21	24	24	24		
2.1	Спортивные игры	14	14	14	14	14	2
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	3	3	3	3	3	1
2.3	Легкая атлетика	4	4	4	4	4	1
2.4	Лыжная подготовка		3	3	3	3	1
2.5	Всего уроков:	99	102	102	102	102	13

III. Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
Раздел 1 Знания о физической культуре (3 ч.)		
1.1	Физическая культура Знакомство с предметом «Физическая культура». Значимость физической культуры в жизни человека. 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.	1 ч
1.2	Из истории физической культуры История появления физических упражнений. История развития физической культуры и первых соревнований. Важность физической культуры в развитии человечества. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	(1 ч)
1.3	Физические упражнения Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	(1 ч)
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (3 ч)		
2.1	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 (утренней зарядки, физкультминуток).	(1 ч)
2.2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью Составление таблицы с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём головы и др.). Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	(1 ч)
2.3	Самостоятельные игры и развлечения Организация и проведение подвижных игр, спортивных праздников (на спортивных площадках и в спортивных залах).	(1 ч)
Раздел 3. Физическое совершенствование (93 ч)		
3.1	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.	(2 ч)
3.2	Гимнастика с основами акробатики Организуемые команды и приёмы. Построение в колонну по одному. Построение в круг. 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. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Названия основных гимнастических снарядов. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	(17ч)

3.3	Лёгкая атлетика Сочетание различных видов ходьбы. 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. Бег 30 м, 60 м. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с места. Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	(21ч)
3.4	Лыжные гонки Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможения. Эстафеты. Подвижные игры. Соревнования. Развитие выносливости и координационных способностей.	(21ч)
3.5	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 лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр: футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола; баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные. Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры; баскетбола (мини-баскетбола) игры на материале баскетбола; волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Футбол (мини-футбол) - удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча	(32ч)

2 класс

№ пп	Наименование разделов	кол-во часов
Раздел 1. Знание о физической культуре		3ч
1.1.	Физическая культура Физическая культура как система укрепления здоровья человека. Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание). Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря.	1ч
1.2.	Из истории физической культуры Важность развития основных физических качеств в истории развития человечества.	1ч
1.3.	Физические упражнения Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств. Основные физические качества: быстрота, ловкость, гибкость, равновесие, сила и выносливость.	1ч
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности		3ч
2.1.	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 (утренней зарядки, физкультминуток, подвижных перемен).	1ч
2.2.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью Составление сравнительной таблицы (1-2-й классы) с основными физическими показателями, таких как рост, вес, объем груди, окружность головы и др.	1ч
2.3.	Самостоятельные игры и развлечения Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.	1ч
Раздел 3. Физическое совершенствование		96
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2

	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.	
3.2.	<p>Гимнастика с основами акробатики <i>Строевые упражнения. Акробатика.</i> Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение строевых команд. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Акробатические комбинации: - кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги; - из стойки на лопатках согнув ноги, пережат вперёд в упор присев; - кувырок в сторону.</p> <p>Общие развивающие упражнения. Развитие координационных способностей. Подвижные игры и эстафеты на материале гимнастики с основами акробатики. <i>Строевые упражнения. Висы и упоры.</i> Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разойдись!». Висы стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Общие развивающие упражнения без предметов и с предметами (<i>с гимнастической палкой</i>), Развитие силовых способностей. Подвижные игры.</p> <p>Опорный прыжок, лазанье. Общие развивающие упражнения в движении. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.</p>	18
3.3.	<p>Лёгкая атлетика Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. <i>Ходьба и бег.</i> Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м, 60 м) Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры с элементами ходьбы и бега. <i>Прыжки.</i> Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок с места. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок с высоты (40 см). Прыжки со скакалкой. Многоскоки. Общие развивающие упражнения. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижные игры с элементами прыжков. Эстафеты. <i>Метание.</i> Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Общие развивающие упражнения и эстафеты. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижные игры с элементами метания.</p>	25ч
3.4.	<p>Лыжные гонки Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможения. Развитие координационных способностей и выносливости. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.</p>	21ч
3.5.	<p>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 лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр: футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола; 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. Футбол (мини-футбол) - удары по мячу ногой,</p>	30ч

	остановка мяча ногами, отбор мяча. Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры; баскетбола (мини-баскетбола)	
--	---	--

3 класс

№ пп	Наименование разделов	кол-во часов
	Раздел 1 Знания о физической культуре	3ч
1.1.	Физическая культура Самоконтроль во время занятий физической культурой. Туризм. Первая помощь. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Организация мест занятий. Подбор одежды, обуви и инвентаря.	1ч
1.2.	Из истории физической культуры История спорта и физической культуры через историю семьи.	1ч
1.3.	Физические упражнения Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Основные физические качества: быстрота, ловкость, гибкость, равновесие, сила и выносливость. Физическая нагрузка	1ч
	Раздел 2. Способы физкультурной деятельности	3ч
2.1.	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 (утренней зарядки, физкультурминуток, подвижных перемен).	1ч
2.2.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью Составление сравнительной таблицы (1-2-3-й классы) с основными физиологическими показателями, таких как рост, вес, объём груди, окружность головы и др.	1ч
2.3.	Самостоятельные игры и развлечения Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.	1ч
	Раздел 3. Физическое совершенствование	96ч
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультурминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	2ч
3.2.	Гимнастика с основами акробатики Строевые упражнения. Акробатика. Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение строевых команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый - второй рассчитайся!». Размыкание и смыкание приставными шагами. Акробатические комбинации: - кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги; - кувырок в сторону, 2-3 кувырка вперед; - стойка на лопатках; - мост из положения лёжа на спине. Общие развивающие упражнения. Развитие координационных способностей. Подвижные игры и эстафеты на материале гимнастики с основами акробатики. <i>Строевые упражнения. Висы и упоры.</i> Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых	18ч

	<p>руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Общие развивающие упражнения без предметов и с предметами (обручами). Развитие силовых способностей. Подвижные игры.</p> <p><i>Опорный прыжок, лазанье.</i> Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Общие развивающие упражнения в движении. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 1 м). Лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Перелезание через гимнастического коня. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.</p>	
3.3.	<p>Лёгкая атлетика</p> <p>Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.</p> <p><i>Ходьба и бег.</i> Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением нескольких препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Бег на результат (30 м, 60 м). Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры с элементами ходьбы и бега.</p> <p><i>Прыжки.</i> Прыжки в длину с разбега. Прыжок с места. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Прыжки со скакалкой. Многоскоки. Общие развивающие упражнения. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижные игры с элементами прыжков. Эстафеты.</p> <p><i>Метание.</i> Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Метание малого мяча в цель с 4-5 м. Общие развивающие упражнения и эстафеты. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижные игры с элементами метания.</p>	25ч
3.4.	<p>Лыжные гонки</p> <p>Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможения. Одновременный бесшажный и попеременный двухшажный ходы. Развитие координационных способностей и выносливости. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.</p>	21ч
3.5.	<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 лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Футбол (мини-футбол) - удары по мячу ногами, остановка мяча ногами, отбор мяча. Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры; баскетбола (мини-баскетбола)</p>	30ч

№ пп	Наименование разделов	КОЛ-ВО ЧАСОВ
Раздел 1 Знания о физической культуре		3ч
1.1.	Физическая культура Физическая культура и спорт. Виды спорта. Спортивные игры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Организация мест занятий. Подбор одежды, обуви и инвентаря.	1ч
1.2.	Из истории физической культуры История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийское движение. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1ч
1.3.	Физические упражнения Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Упражнение на расслабление.	1ч
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности		3ч
2.1.	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 (утренней зарядки, физкультурминуток, подвижных перемен).	1ч
2.2.	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.	1ч
2.3.	Самостоятельные игры и развлечения Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.	1ч
Раздел 3. Физическое совершенствование		96ч
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультурминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз	2ч
3.2.	Гимнастика с основами акробатики <i>Строевые упражнения.</i> Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение строевых команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Размыкание и смыкание приставными шагами. <i>Акробатика.</i> Акробатические комбинации: - кувырок вперед, кувырок назад; - кувырок назад и перекат, стойка на лопатках; - мост (с помощью и самостоятельно). <i>Упражнения в равновесии.</i> Ходьба по бревну на носках. Общие развивающие упражнения. Развитие координационных способностей. Подвижные игры и эстафеты на материале гимнастики с основами акробатики. <i>Висы.</i> Общие развивающие упражнения с гимнастической палкой, с обручами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие силовых качеств. <i>Опорный прыжок, лазанье по канату.</i> Лазанье по канату. Перелезание	18ч

	через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.	
3.3.	<p>Лёгкая атлетика</p> <p>Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.</p> <p><i>Ходьба и бег.</i> Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением нескольких препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Бег на результат (30 м, 60 м). Челночный бег. Бег 1000 м. без учёта времени. Развито скоростных и координационных способностей. Подвижные игры с элементами ходьбы и бега.</p> <p><i>Прыжки.</i> Прыжки в длину с разбега. Прыжок с места. Прыжок в шину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Прыжки со скакалкой. Многоскоки. Общие развивающие упражнения. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижные игры с элементами прыжков. Эстафеты.</p> <p><i>Метание.</i> Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Метание малого мяча в цель с 15 м. Общие развивающие упражнения и эстафеты. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижные игры с элементами метания.</p>	25ч
3.4.	<p>Лыжные гонки</p> <p>Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможения. Прохождение на лыжах дистанции 1 км. Развитие координационных способностей и выносливости. Подвижные игры и соревнования на лыжах.</p>	21ч
3.5.	<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 лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола, соревнования по футболу по упрощённым правилам;</p> <p>баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола, соревнования по баскетболу по упрощённым правилам;</p> <p>волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола, соревнования по волейболу по упрощённым правилам.</p> <p>Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта. Футбол (мини-футбол) - удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча. Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры; баскетбола (мини-баскетбола)</p>	30ч

Приложения.

Приложение 1.

Темы проектных и творческих работ

1 класс

- Творческая: режим дня и личная гигиена;
- Проектная: правила составления комплексов утренней зарядки;

2 класс

- Проектная: зарождение древних Олимпийских игр;
- Творческая: осанка и правила использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

3 класс

- Проектная: физическая культура и ее содержания у народов Древней Руси;
- Творческая: особенности игры в футбол, баскетбол, волейбол;

4 класс

- Проектная: роль и значение занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- Творческая: причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

Приложение 2.

Основные понятия курса

Основными понятиями теории физической культуры являются:

“физическая культура”, “физическое воспитание”, “физическое развитие”, “физическое совершенство”, “физическая подготовка”, “физкультурная деятельность”, “спорт”.

Каждое из этих понятий отражает одну из сторон деятельности людей, направленной на совершенствование личности, сохранение или изменение свойств и возможностей организма.

