Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа Бельговского сельского поселения
Комсомольского муниципального района
Хабаровского края

«Рассмотрено» на заседании педагогического совета школы Протокол №__1__ __27. 08.__2020г.	«Согласовано» Заместитель руководителя по УМР _____Дигор А.К. __27. 08.__2020г.	«Утверждаю» Директор МБОУ ООШ _____Кузюрина О.И. «_27»__08_____2020г .

Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
Уровень обучения: начальное общее образование
1-4 классы

2020 – 2021 учебный год

с. Бельго, 2020 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 1 – 4 классов разработана на основе следующих нормативных документов:

№ п/п	Нормативные документы
1.	Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования») (в действующей редакции)
2.	Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. N 253 "Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования"
3.	Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ ООШ Бельговского с.п.
4.	Учебный план МБОУ ООШ Бельговского с.п.
5.	Локальный акт МБОУ ООШ Бельговского с.п. «Положение о рабочей программе»
6.	А.П.Матвеев. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников системы «Перспектива». 1-4 классы. М.: Просвещение.

Рабочая программа по учебному предмету А.П.Матвеева «Физическая культура» для 1 – 4 классов ориентирована на использование учебно-методического комплекса «Школа России» и дополнительных пособий:

Матвеев А.П. Физическая культура. 1 класс. М.: Издательство "Просвещение".2014 Матвеев А.П. Физическая культура. 2 класс. М.: Издательство "Просвещение".2014г. Матвеев А.П. Физическая культура. 3-4 классы. М.: Издательство "Просвещение". 2013г.

На изучение учебного предмета «Физическая культура» в каждом классе отводится 3 часа в неделю, всего 414часов, из них:

Класс	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс

Количество учебных недель	33	34	34	34
Количество часов в неделю	3	3	3	3
Количество часов в год	99	102	102	102

Цель курса: формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Задачи курса:

– укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности. Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обусловливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

– умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

– умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

– умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

–включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают формирование чувства гордости за свою Родину, родной край; формирование ценностей многонационального российского общества;
– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов, родного края;
– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
– 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;
– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
– 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 и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
– овладение базовыми предметными 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 (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;
-Формирование представлений о местах для занятия физической культуры в своем городе ;
– 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты Предметные результаты
– 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;
-Формирование представлений о местах для занятия физической культуры;
– 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы обучающиеся должны уметь:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

– излагать факты истории развития физической культуры, в том числе и об истории физической культуры в родном городе ,характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

– использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

-знать подвижные игры родного края ;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

1 класс

Обучающиеся научатся: 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 или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное 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.

Обучающийся получит возможность научиться:
характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности, выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
— выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
— играть в подвижные игры;
— выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
— выполнять строевые упражнения;
Оценка предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания. Измерители качества выполнения федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования:

Обучающиеся научатся: 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 или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий	средний	низкий	Высокий	Средний	низкий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Прыжок в длину с места (см)	118-120	115-117	105-114	116-118	113-115	95-112
Наклон, вперед не сгибая ног	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцам и пола	Коснуться колен лбом	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого Старта (с)	9.8	10.2	10.4	10.4	10.8	11.2
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

Обучающиеся научатся:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
– использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
– организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
— о зарождении древних Олимпийских игр;
— о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
— о правилах проведения закаливающих процедур;
— об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки:

Обучающийся получит возможность научиться:

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях. — определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
— вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
— выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
— выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
— выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча
— выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий	средний	низкий	высокий	Средний	низкий
Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места (см)	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперед не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться колен лбом	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого Старта (с)	6.0-5.8	6.7-6.1	7.0-6.8	6.2-6.0	6.7-6.3	7.0-6.8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

Обучающийся научится:
– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека и народов Древней Руси;
— о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
— об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
— составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
– использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
– Обучающийся получит возможность научиться:

— выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
— проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
— составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
— вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
– организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	Средний	низкий	высокий	Средний	низкий
Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)	5	4	3	12	8	5
Прыжок в длину с места (см)	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м с высокого старта (с)	5.8-5.6	6.3-5.9	6.6-6.4	6.3-6.0	6.5-5.9	6.8-6.6
Бег 1000 м (мин. с)	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км (мин. с)	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

Обучающиеся научатся :
— составлять режим дня; — выполнять простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища и основных физических качеств;
— проводить оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);
— осуществлять самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью
(измерять длину и массу тела, фиксировать показатели осанки и физических качеств,
частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений);
Обучающийся получит возможность научиться:

— о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в армии;

— о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
— о физической нагрузке и способах ее регулирования;

— организовывать и проводить подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование: выполнять: — комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки; — комплексы упражнений, способствующих развитию основных физических качеств.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	Средний	низкий	высокий	Средний	низкий
Подтягивание в висе (кол-во раз)Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)	6	4	3	18	15	10
Бег 60 м (с)	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м (мин. с)	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км (мин. с)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Содержание учебного предмета, курса

1класс

Знание о физической культуре(3часа)

Способы физкультурной деятельности (4 часа)

Физическое совершенствование (92 часа)

Лёгкая атлетика (21 час)

Гимнастика с основами акробатики(18часов)

Лыжные гонки(13часов)

Подвижные игры (30 часов)

Общеразвивающие физические упражнения.(10 часов)

2-4 класс

Знание о физической культуре(4часа)

Способы физкультурной деятельности (6 часа)

Физическое совершенствование (92 часа)

Лёгкая атлетика (26часов)

Гимнастика с основами акробатики(18часов)

Лыжные гонки(13часов)

Подвижные игры (10 часов)
«Спортивные игры»:(15 часов)
Общеразвивающие физические упражнения.(10 часов)

Содержание учебного предмета

1 класс.

Знания о физической культуре (3 часа)

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

Способы физкультурной деятельности (4 часа)

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

Физическое совершенствование (92 часа)

Легкая атлетика (21 час)

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

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

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

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

Гимнастика с основами акробатики (18 часов)

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с

элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Лыжные гонки(12 часов)

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры (30 часов)

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

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.(10часов)

2 класс**.**

Знания о физической культуре(4 часа)

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

Способы физкультурной деятельности(6 часов)

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

Физическое совершенствование(92 часов)

Легкая атлетика(26 часов)

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

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

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

Гимнастика с основами акробатики(20 часов)

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Подвижные игры(9 часов)

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

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:(26 часов)

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

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге

и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».
Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок». **Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.(10часов)**

3 класс

Знания о физической культуре(4часа)
Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).
Способы физкультурной деятельности(6 часов)
Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.
Физическое совершенствование(92 часа)
Гимнастика с основами акробатики (20)
Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.
Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.
Легкая атлетика(24 часа)
Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.
Лыжные гонки(14 часов)
Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременнымдвухшажным.
Поворот переступанием.
Подвижные игры(9 часов)
На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».
На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».
На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».
На материале спортивных игр: (26часов)
Футбол:(10 часов)

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

Баскетбол: (10часов)

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

Волейбол:(6часов)

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

Требования к качеству освоения программного материала

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

иметь представление:

— о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;

— о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

— об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

— составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

— выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

— проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);

— составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

— вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.(10часов)

4 класс

Знания о физической культуре(4 часа)

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

Способы физкультурной деятельности(6 часов)
Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.
Физическое совершенствование(92часа)

Гимнастика с основами акробатики (19 часов)
Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.
Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из 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».
Легкая атлетика (24 часов)
бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой.
Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег «с горки» в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски теннисного мяча в стенку и ловля его в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).
Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.
Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1—2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок «в горку»; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием

ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с нее.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».
Низкий старт.
Стартовое ускорение.
Финиширование.

Лыжные гонки (14 часов)

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

Подвижные игры(9 часов)

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

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

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

На материале спортивных игр:

Футбол:(10 часов)

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

Баскетбол:(10 часов)

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

Волейбол: (6 часов)

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.(10часов)

Тематическое планирование курса Тематическое планирование курса

1 класс

№ п/п	Название темы	Количество часов	Из них количество часов, отводящихся на формы контроля	Формы контроля		
				практическая	Самостоятельная работа	Тест
1	Знания о физической культуре	3	2			2
2.	Способы физкультурной деятельности. Теория.	4	2			2
3.	Легкая атлетика	21	4	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.		4
4.	Гимнастика с основами акробатики	18	4	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения Гимнастические упражнения.		4
5.	Подвижные игры		30	Подвижные игры. Подвижные игры на основе баскетбола, волейбола, футбола.		2 2 2
6.	Лыжная подготовка	13	2	Лыжную подготовку заменяем кроссовой подготовкой и подвижными играми. №51,52,53.54,55.56.57,58.59.60,61,62,63.		2

7.	Общеразвивающие упражнения.	10		Общеразвивающие физические упражнения на развитие силовых физических качеств, мышц спины, ног.		
	Итого:	99	18			18

2класс

№ п/п	Название темы	Количество часов	Из них количество часов, отводящихся на формы контроля	Формы контроля		
				практическая	Самостоятельная работа	Тест
1.	Знания о физической культуре. Теория.	6	2			2
2.	Легкая атлетика	26	4	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.		4
3.	Гимнастика с основами акробатики	18	4	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения Гимнастические упражнения.		4
4	Подвижные игры. Спортивные игры	25	6	Баскетбол Волейбол Футбол		2 2 2
5	Лыжная подготовка	13	2	Лыжную подготовку заменяем кроссовой подготовкой и подвижными играми.		2

				№51,52,53.54,55.56.57,58.59.60,61,62,63.		
6	Общеразвивающие упражнения.	10		Общеразвивающие физические упражнения на развитие силовых физических качеств, мышц спины, ног.		
	Итого:	102	18			18

3класс

№ п/п	Название темы	Количество часов	Из них количество часов, отводящихся на формы контроля	Формы контроля		
				практическая	Самостоятельная работа	Тест
1.	Знания о физической культуре. Теория.	6	2			2
2.	Легкая атлетика	26	4	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.		4
3.	Гимнастика с основами акробатики	18	4	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения Гимнастические упражнения.		4
4	Подвижные игры. Спортивные игры	25	6	Баскетбол Волейбол Футбол		2 2 2
5	Лыжная подготовка	13	2	Лыжную подготовку заменяем кроссовой подготовкой и подвижными играми.		2

				№51,52,53.54,55.56.57,58.59.60,61,62,63.		
6	Общеразвивающие упражнения.	10		Общеразвивающие физические упражнения на развитие силовых физических качеств,мышц спины,ног.		
	Итого:	102	18			18

4 класс

№ п/п	Название темы	Количество часов	Из них количество часов, отводящихся на формы контроля	Формы контроля		
				практическая	Самостоятельная работа	Тест
1.	Знания о физической культуре. Теория.	6	2			2
2.	Легкая атлетика	26	4	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.		4
3.	Гимнастика с основами акробатики	18	4	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения Гимнастические упражнения.		4
4	Подвижные игры. Спортивные игры	25	6	Баскетбол Волейбол Футбол		2 2 2

5	Лыжная подготовка	13	2	Лыжную подготовку заменяем кроссовой подготовкой и подвижными играми. №51,52,53.54,55.56.57,58.59. 60,61,62,63.		2
6	Общеразвивающие упражнения.	10		Общеразвивающие физические упражнения на развитие силовых физических качеств, мышц спины, ног.		
	Итого:	102	18			18