

**Приложение
к основной образовательной программе
начального общего образования
муниципального казенного общеобразовательного учреждения
«Шадринская средняя общеобразовательная школа»
(ООП НОО «МКОУ «Шадринская СОШ»)
приказ № 277 от 28 августа 2019 года.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1-4 КЛАССЫ

с. Шадрино-2019 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

- 1.1. Личностные результаты освоения учебного предмета **«Физическая культура»**
- 1.2. Метапредметные результаты освоения учебного предмета **«Физическая культура»**
- 1.3. Предметные результаты освоения учебного предмета **«Физическая культура»**

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

3. Тематическое планирование предмета «Физическая культура» с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» является Приложением к основной образовательной программе начального общего образования муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Шадринская средняя общеобразовательная школа», утвержденной приказом № 277 от 28 августа 2019 года, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного Приказом министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 06 октября 2009 года, с учетом авторской программы Лях В.И. «Физическая культура. 1-4 классы», в соответствии с «Положением о рабочей программе учебных предметов» МКОУ «Шадринская СОШ».

Предмет изучается в 1-4 классах. Общий объем часов – 405 часов.

1.2.12. Предметная область «Физическая культура».

Личностные результаты и метапредметные результаты изучения предмета «Физическая культура»

класс	Результаты изучения предмета «Физическая культура»			
	Личностные результаты	Метапредметные результаты		
	<i>личностные</i>	<i>Регулятивные УУД</i>	<i>Познавательные УУД</i>	<i>Коммуникативные УУД</i>
1 класс	активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	С помощью учителя находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	видеть красоту движений; оценивать красоту телосложения и осанки, технически правильно выполнять двигательные действия и использовать их в игровой деятельности.	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
	<i>Средство достижения</i>	<i>Средство достижения</i>	<i>Средство достижения</i>	<i>Средство достижения</i>
	совместные подвижные игры на уроках	Соревновательная деятельность.	Соревновательная деятельность.	совместные подвижные игры на уроках
2 класс	проявление положительных качеств личности; - управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. проявление дисциплинированности. Трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; - оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	видеть красоту движений, с помощью учителя выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; с помощью учителя планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

	с ними общего языка и общих интересов		технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	
	Средство достижения	Средство достижения	Средство достижения	Средство достижения
	совместные подвижные игры на уроках	Соревновательная деятельность.	Соревновательная деятельность.	совместные подвижные игры на уроках
3 -4 класс	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	самостоятельно организовывать деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
	Средство достижения	Средство достижения	Средство достижения	Средство достижения
	совместные подвижные игры на уроках	Соревновательная деятельность.	Соревновательная деятельность.	совместные подвижные игры на уроках

Предметные результаты изучения предмета «Физическая культура»

Ценностные ориентиры:

В результате обучения у обучающихся при получении начального общего образования будут сформированы:

- 1) первоначальные представления 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) умения организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 3) навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).
- 8) формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни

Уровни развития

Класс/ тема	Обучающийся научится:	Обучающийся получит возможность научиться
1 класс		
Знания о физической культуре	представлять физическую культуру как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; -	<i>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.</i>
Способы физкультурной деятельности	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр. отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести	<i>вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня.</i>

	систематические наблюдения за динамикой показателей	
Физическое совершенствование	выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки; выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток; играть в подвижные игры; выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; выполнять строевые упражнения; демонстрировать уровень физической подготовленности	<i>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России)</i>
Формы и методы оценочной деятельности		
Промежуточная аттестация в форме уровня физической подготовки в соответствии с возрастными нормативами. Тестирование.		
2 класс		
Знания о физической культуре	иметь представление: о зарождении древних Олимпийских игр; о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития; о правилах проведения закаливающих процедур; об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;	<i>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.</i>
Способы физкультурной деятельности	отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении	<i>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;</i>

	(спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; вести систематические наблюдения за динамикой показателей	<i>выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</i>
Физическое совершенствование	<ul style="list-style-type: none"> определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости); вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью; выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание); выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки; выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча; выполнять комплексы упражнений для развития равновесия; демонстрировать уровень физической подготовленности 	<ul style="list-style-type: none"> <i>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</i> <i>выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</i> <i>играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;</i> <i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</i> <i>плавать, в том числе спортивными способами;</i> <i>выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России)</i>
Формы и методы оценочной деятельности		
Текущий контроль в форме выполнения теоретической и практической части. Промежуточная аттестация в форме определения уровня физической подготовки в соответствии с возрастными нормативами. Тестирование.		
3 класс		
Знания о физической культуре	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; - излагать факты истории развития физической культуры, характеристики ее роли и значения в	<i>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.</i>

<p>Способы физкультурной деятельности</p>	<p>жизнедеятельности человека.</p> <p>планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;</p> <p>оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;</p> <p>объяснять в доступной форме правила (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их.</p>	<p><i>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;</i></p> <p><i>целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</i></p> <p><i>выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</i></p>
<p>Физическое совершенствование</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</i> • <i>выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</i> • <i>играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;</i> • <i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</i> • <i>плавать, в том числе спортивными способами;</i> • <i>выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России)</i>
<p>Формы и методы оценочной деятельности</p>		
<p>Текущий контроль в форме выполнения теоретической и практической части. Промежуточная аттестация в форме определения уровня</p>		

физической подготовки в соответствии с возрастными нормативами. Тестирование.

4 класс

Знания о физической культуре

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

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

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении

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;

	<p>(спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей</p>	<p><i>выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</i></p>
<p><i>Физическое совершенствование</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); • выполнять организующие строевые команды и приёмы; • выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); • выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); • выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма); • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</i> • <i>выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</i> • <i>играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;</i> • <i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</i> • <i>плавать, в том числе спортивными способами;</i> • <i>выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России)</i>
<p><i>Организация достижений.</i></p>		
<p>Планируемые результаты достигаются в рамках предмета «Физическая культура», а также во внеурочной деятельности.</p>		

Формы и методы оценочной деятельности

Текущий контроль в форме выполнения теоретической и практической части. Промежуточная аттестация в форме определения уровня физической подготовки в соответствии с возрастными нормативами. Тестирование.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Раздел 1. Знания о физической культуре.

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

Раздел 2. Организация здорового образа жизни.

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

Раздел 3. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

Раздел 4. Физкультурно – оздоровительная деятельность.

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Строевые упражнения и приёмы.

Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание.

Гимнастика с основами акробатики. Лазание, перелезание, ползание, висы и упоры; акробатические упражнения, кувырки, перекувырки, снарядная гимнастика.

1 класс

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.

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

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела.

Самостоятельные игры и развлечения. Проведение подвижных игр.

Физическое совершенствование.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение строевых команд. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения. Упоры. седы.

Легкая атлетика. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, с прыжками, с подскоками. Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.

Кроссовая подготовка: бег на выносливость на разные дистанции.

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

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах, ходьба с включением широкого шага. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги.

На материале лёгкой атлетике. Развитие координации: прыжки через скакалку на одной ноге и двух поочередно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков.

2 класс

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов.

Физические упражнения. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Утренняя зарядка, физкультминутки.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Показатели осанки и физических качеств.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Физическое совершенствование.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Организуемые команды и приёмы.
Акробатические упражнения: упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты.
Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке.

Лёгкая атлетика: прыжки с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах, на месте и с продвижением.

Кроссовая подготовка: бег на выносливость.

Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: ходьба с включением глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, сёдах.

Развитие координации: передвижение с резкоизменяющимся 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 положении стоя и лёжа, сидя).

Формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба).

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 100г. гимнастические палки и булавы); комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и с увеличением отягощения.

На материале лёгкой атлетики: развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений, прыжки через скакалку.

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

Развитие выносливости: бег в режиме большой интенсивности, с ускорением, повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м (с сохраняющимся интервалом отдыха).

Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15 см), передача набивного мяча в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.

3 класс

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

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

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельной деятельности. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. 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 упражнений на развитие физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперёд. Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера: преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазанья, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика: челночный бег. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: в длину и в высоту, спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка: бег на выносливость.

Подвижные и спортивные игры. 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.

Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: выпады и полушпагаты на месте, «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой.

Развитие координации: жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелазание через горку матов.

Формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.

Развитие силовых способностей: лазанье с дополнительным отягощением на поясе, перелазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки, подтягивание в висе стоя и лёжа.

На материале лёгкой атлетики. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

Развитие быстроты: челночный бег, бег с горки в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений.

Развитие выносливости: бег на дистанцию до 400м.

Развитие силовых способностей: метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).

4 класс

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Организация мест занятий физическими упражнениями, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самостоятельное измерение всех параметров своего тела.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения: кувырки вперёд и назад, гимнастический мост.

Акробатические комбинации: кувырок вперёд 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 вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастические комбинации: из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера: преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.

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

Броски: большого мяча на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка. Бег на выносливость.

Подвижные и спортивные игры. 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.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах), индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: 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; упражнение на расслабление отдельных мышечных групп; передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: комплексы упражнений для укрепления мышечного торса.

Развитие силовых особенностей: отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку, прыжковые упражнения с предметом в руках, прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик, переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

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

Развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с

продвижением вперёд, с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгивание.

3. Тематическое планирование с указанием часов на отводимые темы.

Тематическое планирование курса для 1 класса.

Всего 99 ч.

Раздел 1. Знание о физической культуре (4ч)	
Понятие о физической культуре	Значение понятия «физическая культура»
Зарождение и развитие физической культуры	Физическая культура древних народов на примере народов Крайнего Севера (обрядовые танцы, игры), Древнего Египта, Древней Греции, Древнего Рима
Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	Связь физической подготовки с охотой в культуре народов Крайнего Севера. Связь физической подготовки с военной деятельностью в культурах древних цивилизаций
Внешнее строение тела человека	Части тела человека
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3ч)	
Правильный режим дня	Планирование режима дня школьника 1 класса. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки
Здоровое питание	Режим питания школьника 1 класса. Правила здорового питания. Полезные продукты
Правила личной гигиены	Гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)	
Простейшие навыки контроля самочувствия	Оценка самочувствия по субъективным признакам
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (8ч)	
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Движения руками вперёд и вверх, в стороны и вверх, вращения руками, ходьба, наклоны вперёд, приседания и т. п.
Физические упражнения для физкультминуток	Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра
Упражнения для профилактики нарушений зрения	Правила чтения (освещение, расположение книги при чтении)
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (85 ч)	

Лёгкая атлетика	Бег, прыжки, упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча), игры с бегом, прыжками, метаниями малого мяча
Гимнастика с основами акробатики	Строевые упражнения и строевые приёмы (основная стойка, стойка ноги врозь, положения рук, положения ног, стойка на носках, упор присев. Наклоны и повороты туловища в разные стороны. Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Разойдись!»). Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезание через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга)
Подвижные игры	Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры

Тематическое планирование курса для 2 класса.

Всего 102 ч.

Тема	Основное содержание по теме
Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)	
Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр	Понятие «Олимпийские игры». Место появления и особенности древних Олимпийских игр. Понятие «чемпион»
Скелет и мышцы человека	Части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека
Осанка человека	Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье. Правильная осанка в положении сидя и стоя
Стопа человека	Функции стопы. Понятие «плоскостопие»
Одежда для занятий разными физическими упражнениями	Одежда для занятий физическими упражнениями в разное время года
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)	
Правильный режим дня	Понятие о здоровом образе жизни. Элементы режима дня. Планирование своего режима дня
Закаливание	Понятие о закаливании. Простейшие закаливающие процедуры (воздушные ванны, обтирания, хождение босиком)
Профилактика нарушений зрения	Причины утомления глаз и снижения остроты зрения
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью, ОФП(2 ч)	

Тема	Основное содержание по теме
Оценка правильности осанки	Контроль осанки в положении сидя и стоя
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность, ОФП (8 ч)	
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Движения руками вперёд, вверх, в стороны, вращения прямых рук, наклоны вперед с доставанием разноимённой ноги пальцами рук, приседания на носках с последующим выпрямлением туловища, упор присев из основной стойки
Физические упражнения для физкультминуток	Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра
Физические упражнения для расслабления мышц	Расслабление мышц в положении лёжа на спине
Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	Ходьба, сидение на коленях и стойка на одной ноге с удержанием книги на голове
Физические упражнения для профилактики плоскостопия	Ходьба босиком по гимнастической палке, захватывание мелких предметов (теннисный мяч, гимнастическая палка) стопами и пальцами ног. Ходьба босиком по траве и песку
Физические упражнения для профилактики нарушений зрения	Упражнения для зрения (согревание глаз, массаж области лба и висков, массаж задней поверхности шеи)
Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств,(ОФП)	Упражнения для развития гибкости (повороты туловища влево и вправо с разведёнными в сторону руками, наклоны туловища вперед, махи правой и левой ногой вперед и назад, в сторону, глубокие выпады правой и левой ногой вперед и вбок), силы мышц (отжимание от пола в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке), выносливости (длительный бег в среднем темпе), ловкости (подвижные игры), быстроты движений (выпрыгивания вверх на двух ногах, прыжки с разведением ног в стороны, прыжки с захватом ног руками)
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (85 ч)	
Лёгкая атлетика	Беговые упражнения (бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением, челночный бег на полосе 3 × 10 м), прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов), метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперед одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками)
Гимнастика с основами акробатики	Строевые приёмы и упражнения (ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках, широким шагом, с высоким подниманием коленей; выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!»; повороты

Тема	Основное содержание по теме
	направо, налево, кругом; построения в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»; передвижения в колонне по одному). Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине. Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд
Подвижные и спортивные игры	Подвижные игры с включением бега, прыжков, метаний мяча для занятий на свежем воздухе и в спортивном зале

Тематическое планирование курса для 3 класса.

Всего 102 ч.

Тема	Основное содержание по теме
Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)	
История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью	Физическая культура в Междуречье, Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме
История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью	Физическая подготовка воинов. Рыцарские турниры
Физическая культура народов разных стран	Особенности физической культуры Древнего Китая, Японии, Индии
Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями	Одежда и спортивный инвентарь для занятий в помещении и в разные сезоны на открытом воздухе
Основные двигательные качества человека	Способы развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)	
Правильное питание	Правила здорового питания. Влияние режима питания на состояние пищеварительных органов
Правила личной гигиены	Функции кожи. Необходимость поддержания чистоты кожных покровов
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)	
Измерение длины и массы тела	Способы измерения длины тела с помощью линейки. Измерение массы тела. Понятие о среднем росте и весе школьника

Тема	Основное содержание по теме
Оценка основных двигательных качеств	Правила ведения дневника самоконтроля. Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимания, подтягивание на перекладине, приседания), быстроты движений (бег на короткие дистанции до 10 м), выносливости (бег на дистанции 1 км) и гибкости (наклон вперёд из положения стоя)
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3ч)	
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Подготовка помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой. Упражнения для утренней зарядки (потягивания, приседания, наклоны вперёд стоя на коленях, махи руками и ногами в левую и правую стороны и т. д.)
Физические упражнения для физкультминуток	Упражнения для активизации кровообращения в конечностях
Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону). Упражнения с гимнастической палкой (наклоны в стороны палка на вытянутых руках, повороты туловища влево и вправо с палкой за спиной)
Упражнения для профилактики нарушений зрения	Согревание глаз ладонями. Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе
Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	Упражнения для развития силы мышц (прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания мяча на дальность и из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, круговые движения ногами в положении лёжа — «велосипед»), выносливости (пробежка в среднем темпе; бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений), гибкости (наклоны вперёд в положении стоя до касания руками коленей или пола; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; приседание с вытянутыми вперёд руками)
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (90ч)	
Лёгкая атлетика	Основные фазы бега. Беговые упражнения (на короткие дистанции 10–30 м, на выносливость до 1 км, с высоким подниманием бедра, с ускорением). Высокий старт. Прыжковые упражнения (в длину с места, в высоту способом «перешагивание») Метания малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность)
Гимнастика с основами акробатики	Строевые упражнения и строевые приёмы (построение в одну

Тема	Основное содержание по теме
	<p>шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»; передвижения в колонне с изменением скорости). Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины). Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Упражнения с гимнастической палкой</p>
Подвижные и спортивные игры	<p>Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний. Элементы футбола (удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы; остановка мяча подошвой; ведение мяча носком ноги)</p>

Тематическое планирование курса для 4 класса.

Всего 102 ч.

Тема	Основное содержание по теме
Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)	
<p>История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны</p>	<p>Связь физической культуры с русскими народными традициями и обычаями. Традиционные развлечения физкультурно-оздоровительной направленности у народов России. Популярные виды спорта в современной России</p>
<p>Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр</p>	<p>Причины возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в восстановлении традиции Олимпийских игр. Олимпийский огонь и Олимпийские кольца. Церемония открытия Олимпийских игр</p>
<p>Опорно-двигательная система человека</p>	<p>Функции частей скелета человека. Скелет конечностей человека. Характеристика мускулатуры человека. Сухожилия. Типы соединений костей</p>

Тема	Основное содержание по теме
Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями	Виды травм. Понятие «разминка»
Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания	Строение дыхательных путей человека. Этапы процесса дыхания. Тренированность дыхательной системы. Правильное дыхание. Влияние загрязнённого воздуха на лёгкие. Вред курения
Способы передвижения человека	Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, плавание как способы передвижения человека
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)	
Массаж	Причины утомления. Понятие о массаже, его функции
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)	
Измерение сердечного пульса	Понятие «сердечный пульс». Самостоятельное измерение сердечного пульса
Оценка состояния дыхательной системы	Частота дыхательных движений как показатель здоровья человека. Самостоятельное измерение частоты дыхательных движений
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)	
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Приседания, наклоны вперёд, стойка «ласточка», наклоны стоя на коленях, прогибания назад лёжа на животе, махи руками и ногами влево и вправо, упражнение для растягивания мышц «Дровосек»
Физические упражнения для физкультминуток	Упражнения для активизации кровообращения в конечностях (повторение материала предыдущего года обучения)
Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону; поочерёдное подтягивание левого и правого колена к груди, глубокие наклоны в стороны с вытянутыми в стороны руками, удержание позы «руки вверх»)

Тема	Основное содержание по теме
Упражнения для профилактики нарушений зрения	Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе. Перевод взгляда с далеко расположенных предметов на близко расположенный предмет
Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	Упражнения для развития силы мышц (приседания на двух ногах, прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания набивного мяча на дальность из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, бег в максимальном темпе на дистанцию 10–15 м), выносливости (бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком, поворотами вокруг оси; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений, бег по пересечённой местности), гибкости (глубокие наклоны вперёд в положении стоя до касания пола руками с удержанием этого положения; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; перешагивание через скакалку, сложенную вчетверо)
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (90ч)	
Лёгкая атлетика	Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на дистанцию до 1 км, бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси, спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости). Высокий старт. Прыжки (в длину с разбега, в высоту способом «перешагивание», многоскоки). Метание малого мяча на дальность с разбега
Гимнастика с основами акробатики	Построения, перестроения, расчёты, передвижения в колонне (повторение материала курса 3 класса). Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе,

Тема	Основное содержание по теме
	<p>после выполнения физической нагрузки). Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках</p>
<p>Подвижные и спортивные игры</p>	<p>Правила и элементы игры в волейбол (нижняя прямая и верхняя прямая подачи; приём и передача мяча двумя руками сверху; приём мяча двумя руками снизу). Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность и на дальность отскока мяча после броска одной рукой о стену. Правила и элементы игры в баскетбол (ведение мяча левой и правой руками; передача мяча одной и двумя руками от груди; бросок мяча двумя руками из-за головы, одной рукой от груди, приём мяча двумя руками). Подвижные игры с мячом</p>