

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Тинская средняя школа №1»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО

Протокол № 1

от «27» августа 2021 г.
Руководитель МО: ш.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

М.А. Слепцова

«30» августа 2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

«Тинская СШ №1»

Н.В. Михед

«31» августа 2021г.



Рабочая программа по предмету

«Физическая культура»

1-4 класс

2021 -2022 учебный год

Составитель:

Гуцева Ю.В.

учитель физической культуры

«23» августа 2021г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС ОО), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897;
- Согласно требованиям Приказа Министерства образования РФ 1015 от 30.08.2013 года, приказа № 373 от 06.10.2009 года, приказа № 1897 от 17.12.2010 года;
- Рабочая программа разработана на основе примерной программы НОО по физической культуре;
- Рабочая программа ориентирована на учебники:

| № п/ п | Автор/Авторский коллектив | Название учебника | Класс | Издательство, год |
|-----------------------|--------------------------------------|--|--------------|--------------------------|
| 1 | В.И. Лях | Физическая культура 1 – 4 классы | 1 класс | М.: Просвещение, 2018 |
| 2 | В.И. Лях | Физическая культура 1 – 4 классы | 2 класс | М.: Просвещение, 2018 |
| 3 | В.И. Лях | Физическая культура 1 – 4 классы | 3 класс | М.: Просвещение, 2018 |
| 4 | В.И. Лях | Физическая культура 1 – 4 классы | 4 класс | М.: Просвещение, 2018 |

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия

И развития не только физических качеств, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Целью школьного воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах, инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

- *Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

- *Принцип гуманизации* педагогического процесса заключается в учете индивидуальных способностей личности каждого ребенка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогике сотрудничества* – идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

- *Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

- *Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряженного развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы

обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- Примерной программе начального общего образования;
- Приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

| <i>Класс</i> | <i>Количество часов в неделю</i> | <i>Общее количество часов</i> |
|--------------|----------------------------------|-------------------------------|
| 1 | 2 | 66 |
| 2 | 2 | 68 |
| 3 | 2 | 68 |
| 4 | 3 | 102 |

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

ФОРМЫ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

-Тестирование.

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Одним из результатов обучения риторике является решение *задач* воспитания — осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни и человека - осознание ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания.

Ценность общения - понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

Ценность добра и истины — осознание себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, основывается на признании постулатов нравственной жизни, выраженных в заповедях мировых религий и некоторыми атеистами (например, *поступай так, как ты бы хотел, чтобы поступали с тобой; не говори неправды; будь милосерден и т.д.*).

Ценность семьи - понимание важности семьи в жизни человека, взаимопонимания и взаимопомощи своим родным; осознание своих корней; уважительное отношение к старшим, их опыту, нравственным идеалам.

Ценность труда и творчества - признание труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области.

Ценность социальной солидарности - обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности и патриотизма - осознание себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 достижения учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этической и национальной принадлежности;

Формирование уважительного отношения к культуре других народов;

Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми людьми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

Формирования умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализаций; определять наиболее эффективные способы достижения результатов;

Определение общей цели и пути её достижения; умение договориться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

Овладение начальными сведениями о сущности особенностях объекта, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя гимнастика, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

Формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В результате обучения, обучающиеся на уровне начального общего образования, начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности:

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- 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, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

| № п/п | Название раздела (блока) | Кол-во часов на изучение раздела (блока) | Количество часов отведенных на тестирование |
|------------------|--|---|--|
| 1 класс | | | |
| 1 | <p>Знание 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.</p> | В течение урока | |
| 2 | <p>Способы физкультурной деятельности Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины</p> | В течение урока | |

| | | | |
|---|---|----|---|
| | и массы тела. Самостоятельные игры и развлечения. Проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | | |
| 3 | <p>Физическое совершенствование <i>Гимнастика с основами акробатики</i> Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. <i>Организуемые команды и приёмы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение строевых команд. <i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Прыжки со скакалкой. передвижение по гимнастической стенке, переползания. <i>Акробатические упражнения.</i> Упоры, седы, упражнения в группировке, кувырки вперед, стойка на лопатках, гимнастический мост. <i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине.</i> Висы.</p> | 24 | 8 |
| 4 | <p>Физическое совершенствование <i>Легкоатлетические упражнения</i> Легкая атлетика. <i>Беговые упражнения</i> с высоким подниманием бедра, с прыжками, с подскоками, челночный бег. <i>Прыжковые упражнения</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту. <i>Броски.</i> Большого мяча 1 кг. <i>Метание.</i> Малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Кроссовая подготовка: бег на выносливость на разные дистанции.</p> | 14 | 7 |
| 5 | <p>Физическое совершенствование <i>Лыжная подготовка</i> переноска и надевание лыж, передвижение на лыжах с палками и без, повороты переступанием, спуски, подъемы, торможение, передвижение на лыжах до 1 км.</p> | 8 | 1 |

| | | | |
|----------------|--|-----------------|----|
| 6 | <p>Физическое совершенствование <i>Подвижные и спортивные игры</i> Подвижные 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.</p> | 20 | 1 |
| | Итого | 66 | |
| 2 класс | | | |
| 1 | <p>Знание 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.</p> | В течение урока | |
| 2 | <p>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 (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> | В течение урока | |
| 3 | <p>Физическое совершенствование <i>Гимнастика с основами акробатики</i> Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Спортивно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Гимнастика с основами акробатики. <i>Организующие команды и приёмы.</i> Строевые действия в шеренге и</p> | 20 | 10 |

| | | | |
|----------------|---|-----------------|----|
| | <p>колонне. Выполнение строевых команд. <i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Прыжки со скакалкой. передвижение по гимнастической стенке, переползания. <i>Акробатические упражнения.</i> Упоры, седы, упражнения в группировке, кувырки вперед, стойка на лопатках, гимнастический мост. <i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине.</i> Висы.</p> | | |
| 4 | <p>Физическое совершенствование <i>Легкоатлетические упражнения</i> Легкая атлетика. <i>Беговые упражнения</i> с высоким подниманием бедра, с прыжками, с подскоками, челночный бег. <i>Прыжковые упражнения</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту. <i>Броски.</i> Большого мяча 1 кг. <i>Метание.</i> Малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Кроссовая подготовка: бег на выносливость на разные дистанции.</p> | 21 | 11 |
| 5 | <p>Физическое совершенствование <i>Лыжная подготовка</i> переноска и надевание лыж, передвижение на лыжах с палками и без, повороты переступанием, спуски, подъемы, торможение, передвижение на лыжах до 1 км.</p> | 8 | 1 |
| 6 | <p>Физическое совершенствование <i>Подвижные и спортивные игры</i> Подвижные игры. <i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. <i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> | 17 | 1 |
| | Итого | 68 | |
| 3 класс | | | |
| 1 | <p>Знание о физической культуре Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Вести дневник самоконтроля. Рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств.</p> | В течение урока | |

| | | | |
|---|--|------------------|---|
| | <p>Объяснять, что такое рас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдение питьевого режима.</p> <p>Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Знать правила игры волейбол.</p> <p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> | | |
| 2 | <p>Способы физкультурной деятельности</p> <p>Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, проведение физкультминуток.</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения. Проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> | В процессе урока | |
| 3 | <p>Физическое совершенствование</p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики</i></p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i></p> <p><i>Организующие команды и приёмы.</i></p> <p>Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение строевых команд.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Прыжки со скакалкой, передвижение по</p> | 20 | 7 |

| | | | |
|---|---|----|----|
| | <p>гимнастической стенке, преодоление гимнастической полосы препятствий, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i> Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад, гимнастический мост.</p> <p><i>Акробатические комбинации.</i></p> <p>Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p><i>Опорный прыжок:</i> на горку из гимнастических матов.</p> | | |
| 4 | <p>Физическое совершенствование</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения</i></p> <p>Легкая атлетика.</p> <p><i>Беговые упражнения</i> с высоким подниманием бедра, с прыжками, с подскоками. Бег с изменением направления движения, из разных исходных положений, челночный бег, высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p><i>Прыжковые упражнения</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, в длину и в высоту, спрыгивание и запрыгивание.</p> <p><i>Кроссовая подготовка:</i> бег на выносливость на разные дистанции.</p> | 22 | 13 |
| 5 | <p>Физическое совершенствование</p> <p><i>Лыжная подготовка</i></p> <p>Лыжные гонки: передвижение на лыжах до 2 км, повороты, спуски, подъемы, торможение.</p> | 11 | 1 |
| 6 | <p>Физическое совершенствование</p> <p><i>Подвижные и спортивные игры</i></p> <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 лыжной подготовки – эстафеты в</p> | 15 | 1 |

| | | | |
|----------------|---|------------------|--|
| | передвижении на лыжах; <i>на материале спортивных игр</i> – подбрасывание мяча, прием и передача мяча, подвижные игры. | | |
| | Итого | 68 | |
| 4 класс | | | |
| 1 | <p>Знание о физической культуре</p> <p>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.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>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.</p> | В процессе урока | |
| 2 | <p>Способы физкультурной деятельности</p> <p>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,</p> | В процессе урока | |

| | | | |
|---|--|----|---|
| | <p>физкультминутки).</p> <p>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.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> | | |
| 3 | <p>Физическое совершенствование</p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики</i></p> <p>Физическое совершенствование</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений.</p> <p>Гимнастика для глаз.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p><i>Акробатические комбинации.</i> Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, поворот 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.</p> | 28 | 8 |

| | | | |
|---|--|----|----|
| | <p><i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</i></p> <p><i>Гимнастическая комбинация.</i> Например, 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 вперёд ноги.</p> <p><i>Опорный прыжок:</i> с разбега через гимнастического козла.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p><i>Опорный прыжок.</i> На горку из матов.</p> | | |
| 4 | <p>Физическое совершенствование</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения</i></p> <p><i>Лёгкая атлетика. Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча (1кг) на дальность разными способами.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> | 28 | 14 |
| 5 | <p>Физическое совершенствование</p> <p><i>Лыжная подготовка</i></p> <p><i>Лыжные гонки.</i> Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.</p> | 14 | 1 |
| 6 | <p>Физическое совершенствование</p> <p><i>Подвижные и спортивные игры</i></p> <p><i>Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с</p> | 28 | 3 |

| | | |
|--|-----|--|
| <p>использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..</p> <p><i>На материале спортивных игр.</i></p> <p><i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> | | |
| Итого | 102 | |