

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение муниципального образования «Закрытое административно-территориальное образование Знаменск Астраханской области»
«Гимназия № 231»

Согласовано на заседании ГМО. Протокол № <u>1</u> « <u>29</u> » <u>08</u> 2018г. Руководитель ГМО: 	Принято на заседании методического совета гимназии « <u>30</u> » <u>08</u> 2018г. Молокоедова Т.А. 	Утверждаю. Директор МКОУ ЗАТО Знаменск Гимназия № 231 « <u>1</u> » <u>09</u> 2018г. Борзых Н.А.  
---	--	--

Рабочая программа
к
предметному курсу
«Физическая культура».
1-4 классы

Содержание рабочей программы по физической культуре

1. Планируемые результаты.....	3-6
2. Содержание учебного предмета	6-15
3. Тематическое планирование.....	15-16

Рабочая программа к УМК «Начальная школа 21 века» под редакцией Т. В. Петрова по курсу «Физическая культура» автора (Москва, Вентана – Граф, 2017 год) для 1 класса составлена группой учителей начальных классов МКОУ ЗАТО Знаменск Гимназия № 231., на основе авторской программы: Физическая культура: 1 – 4 классы: Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С.Петров. - М.: Вентана –Граф. 2017.

Нормативно-правовой и документальной базой программы являются:

1. Закон «Об образовании в РФ».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт НОО.
3. Авторская программа « Физическая культура : 1—4 классы: рабочая программа / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С.Петров. М. : Вентана-Граф, 2017)
4. СанПиН 2.4.2.2821-0 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Программа и учебники для 1–2 и 3–4 классов подготовлены в соответствии с Концепцией физического воспитания, что позволяет реализовать все заложенные в них требования к обучению учащихся предмету в начальной школе.

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, научатся:

называть, описывать и раскрывать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- значение физической нагрузки и способы её регулирования;
- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

уметь:

- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;

- выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;
- выполнять двигательные действия при плавании;
- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
- организовывать и соблюдать правильный режим дня;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять собственные массу и длину тела;
- оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 класс

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.

Внешнее строение тела человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.

2. Организация здорового образа жизни

Правильный режим дня. Планирование режима дня для школьника 1 класса. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Здоровое питание, режим питания, правила здорового питания, полезные продукты. Правила личной гигиены. Закаливание. Правила выполнения закаливающих процедур.

3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью

Простейшие навыки контроля самочувствия. Оценка самочувствия по субъективным признакам.

4. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, плоскостопия. Упражнения для профилактики нарушений зрения.

5. Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Терминология гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках согнув ноги; кувырок вперед; гимнастический мост.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Подвижные игры: «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Палка под ногами», «У ребят порядок строгий», «День и ночь», «Удочка», «Змейка», «Становись - разойдись», «Кто лучше сделает», «Пройди бесшумно», «Через ручеек», «Переправа», «Пчёлы и медвежата», «Летучие рыбки», «Хлопки», «Стоп», «Салки», «Прыгающие воробушки», варианты эстафет.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные игры: «Кошка и мышки», «Волшебный мяч», «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам», варианты игры «Салки», «Салки – ноги от земли», «Невод» «Смена сторон», «С кочки на кочку», «Подвижная цель», «Совушка», «Метко в цель», «Охотники и утки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Кто дальше», «Космонавты», варианты эстафет.

Равномерный бег до 5мин, медленный бег в сочетании с ходьбой по заданию учителя (общая сумма отрезков бега не должна превышать 1000м), кроссовый бег на 1 км.

Подвижные игры: «Защита крепости», «Бег за флажками», «Бегуны и пятнашки», «Волк во рву», «Пятнашки маршем», «Футбол на снегу», «Круговая лапта», «Охотники и утки». «У ребят порядок строгий», «Два мороза», «Парные гонки», «Третий лишний», «Кто быстрее», «У медведя во бору», «Ножной мяч», эстафеты, эстафеты со спуском с горы, подъёмом в горку.

Подвижные и спортивные игры.

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

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

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

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

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

Подвижные игры: «Два мороза», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки», «Верёвочка под ногами», «Метко в цель»,

«Охотники и утки», «Кто дальше бросит», «Подвижная цель», «Снайперы», «Коршун и насадка», «Гонка мячей по кругу», «Преследование мячом», «Пять ударов с передачей», «Десять ударов с передачей», «Гонки», «Пятнашки с мячом», «Встречная гонка мячей», «Мяч капитану», «Борьба за мяч», варианты игры «Салки», «Попади в цель», «У медведя во бору», «Два мяча на поле», «Точная передача», «Мини-футбол», «Пионербол», «Невод».

Упражнения для профилактики нарушений осанки.

«Поза лука», «Поза кобры», «Треугольник» «Поза кресла», стойка на одной ноге; выпад в сторону; растяжение спины.

Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия.

Упражнения выполняются в подготовительной или заключительной части урока физической культуры.

Ходьба «по одной линейке» с приставлением пятки к носку (1 мин).

Ходьба и бег на носках (1–2 мин).

Ходьба крадучись (бесшумная ходьба) с постановкой ноги с носка на всю ступню (40–50 с)

Ходьба на наружном своде стопы (1–1,5 мин).

Ходьба на носках с высоким подниманием бедра (в среднем темпе до 1–1,5 мин).

Ходьба на носках, руки на поясе (до 1 мин).

Ходьба на пятках, переступая через кубики на полу (30 с).

Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (до 1 мин).

Ходьба по канату боком приставным шагом (0,5 мин).

Ходьба с перекатом с пятки на носок (до 1 мин).

Игры для саморегуляции:

«Восковая скульптура», «Идём за синей птицей», «Факиры», «Танец зверюшек».

2 класс

1. Знания о физической культуре

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Понятие «чемпион».

Внешнее строение тела человека. Скелет и мышцы человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека. Осанка человека. Влияние осанки на здоровье. Правильная осанка в положении сидя и стоя. Стопа человека. Функции стопы. Понятие «плоскостопие».

Одежда для занятий физическими упражнениями в разное время года.

2. Организация здорового образа жизни

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Понятие о здоровом образе жизни. Элементы режима дня. Планирование своего режима дня. Закаливание. Простейшие закаливающие процедуры (воздушные ванны, обтирания, хождение босиком).

Профилактика нарушения зрения. Причины утомления глаз и снижения остроты зрения.

3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью

Оценка правильности осанки. Контроль осанки в положении сидя и стоя.

4. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, плоскостопия. Физические упражнения для расслабления мышц. Упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы для развития основных двигательных качеств.

5. Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Терминология гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырок вперед; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. 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, стойка на лопатках, перекувырок в упор присев, прыжок вверх.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Подвижные игры: «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Палка под ногами», «У ребят порядок строгий», «День и ночь», «Удочка», «Змейка», «Становись - разойдись», «Кто лучше сделает», «Пройди бесшумно», «Через ручеек», «Переправа», «Пчелы и медвежата», «Летучие рыбки», «Хлопки», «Стоп», «Салки», «Прыгающие воробушки», варианты эстафет.

Легкая атлетика. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные игры: «Кошка и мышки», «Волшебный мяч», «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам», варианты игры «Салки», «Салки – ноги от земли», «Невод» «Смена сторон», «С кочки на кочку», «Подвижная цель», «Совушка», «Метко в цель», «Охотники и утки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Кто дальше», «Космонавты», варианты эстафет.

Равномерный бег до 5 мин, медленный бег в сочетании с ходьбой по заданию учителя (общая сумма отрезков бега не должна превышать 1000 м), кроссовый бег на 1 км.

Подвижные игры: «Защита крепости», «Бег за флажками», «Бегуны и пятнашки», «Волк во рву», «Пятнашки маршем», «Футбол на снегу», «Круговая лапта», «Охотники и утки». «У ребят порядок строгий», «Два мороза», «Парные гонки», «Третий лишний», «Кто быстрее», «У медведя во бору», «Ножной мяч», эстафеты, эстафеты со спуском с горы, подъемом в горку.

Подвижные и спортивные игры.

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

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

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

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; ловля и передачи мяча, броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

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

Подвижные игры: «Два мороза», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки», «Верёвочка под ногами», «Метко в цель», «Охотники и утки», «Кто дальше бросит», «Подвижная цель», «Снайперы», «Коршун и насадка», «Гонка мячей по кругу», «Преследование мячом», «Пять ударов с передачей», «Десять ударов с передачей», «Гонки», «Пятнашки с мячом», «Встречная гонка мячей», «Мяч капитану», «Борьба за мяч», варианты игры «Салки», «Попади в цель», «У медведя во бору», «Два мяча на поле», «Точная передача», «Мини-футбол», «Пионербол», «Невод».

Упражнения для профилактики нарушений осанки.

«Поза лука», «Поза кобры», «Треугольник» «Поза кресла», стойка на одной ноге; выпад в сторону; растяжение спины.

Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия.

Упражнения выполняются в подготовительной или заключительной части урока физической культуры.

Ходьба «по одной линейке» с приставлением пятки к носку (1 мин).

Ходьба и бег на носках (1–2 мин).

Ходьба крадучись (бесшумная ходьба) с постановкой ноги с носка на всю ступню (40–50 с)

Ходьба на наружном своде стопы (1–1,5 мин).

Ходьба на носках с высоким подниманием бедра (в среднем темпе до 1–1,5 мин).

Ходьба на носках, руки на поясе (до 1 мин).

Ходьба на пятках, переступая через кубики на полу (30 с).

Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (до 1 мин).

Ходьба по канату боком приставным шагом (0,5 мин).

Ходьба с перекатом с пятки на носок (до 1 мин).

Игры для саморегуляции: «Восковая скульптура», «Идём за синей птицей», «Фаиры», «Танец зверюшек».

3 класс

1. Знания о физической культуре

История физической культуры в древних обществах: физическая культура в Междуречье, Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью. Физическая культура

народов разных стран. История физической культуры в Европе в Средние века: физическая подготовка воинов. Рыцарские турниры. Физическая культура народов разных стран. Особенности физической культуры Древнего Китая, Японии, Индии.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость), способы их развития.

2. Организация здорового образа жизни

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Правильное питание. Правила здорового питания. Влияние режима питания на состояние пищеварительных органов. Правила личной гигиены. Функции кожи. Необходимость поддержания чистоты кожных покровов. Закаливание. Профилактика нарушений зрения.

3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка основных двигательных качеств. Правила ведения дневника самоконтроля.

4. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, плоскостопия. Физические упражнения для расслабления мышц. Упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы для развития основных двигательных качеств.

5. Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые упражнения и строевые приемы (построение в одну 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). *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырок вперед; гимнастический мост, акробатическая комбинация.

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.

Опорный прыжок: с разбега напрыгивание на гимнастический мост, запрыгивание на гимнастического козла коленями.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Упражнения с гимнастической палкой.

Подвижные игры: «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Палка под ногами», «У ребят порядок строгий», «День и ночь», «Удочка», «Змейка», «Становись - разойдись», «Кто лучше сделает», «Пройди бесшумно», «Через ручеек», «Переправа», «Пчелы и медвежата», «Летучие рыбки», «Хлопки», «Стоп», «Салки», «Прыгающие воробушки», варианты эстафет.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: основные фазы бега. Беговые упражнения (на короткие дистанции 10-30м, на выносливость до 1 км, с высоким подниманием бедра, прыжками и с

ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег). Высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину с места и высоту способом «перешагивание»; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность). Подвижные игры: «Кошка и мышки», «Волшебный мяч», «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам», варианты игры «Салки», «Салки – ноги от земли», «Невод» «Смена сторон», «С кочки на кочку», «Подвижная цель», «Совушка», «Метко в цель», «Охотники и утки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Кто дальше», «Космонавты», варианты эстафет.

Равномерный бег до 5 мин, медленный бег в сочетании с ходьбой по заданию учителя (общая сумма отрезков бега не должна превышать 1000 м), кроссовый бег на 1 км.

Подвижные игры: «Защита крепости», «Бег за флажками», «Бегуны и пятнашки», «Волк во рву», «Пятнашки маршем», «Футбол на снегу», «Круговая лапта», «Охотники и утки». «У ребят порядок строгий», «Два мороза», «Парные гонки», «Третий лишний», «Кто быстрее», «У медведя во бору», «Ножной мяч», эстафеты, эстафеты со спуском с горы, подъемом в горку.

Подвижные и спортивные игры.

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

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

На материале кроссовой подготовки: зимние подвижные игры, эстафеты, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча в движении; ловля и передачи мяча, броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

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

Подвижные игры: «Два мороза», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки», «Верёвочка под ногами», «Метко в цель», «Охотники и утки», «Кто дальше бросит», «Подвижная цель», «Снайперы», «Коршун и наседка», «Гонка мячей по кругу», «Преследование мячом», «Пять ударов с передачей», «Десять ударов с передачей», «Гонки», «Пятнашки с мячом», «Встречная гонка мячей», «Мяч капитану», «Борьба за мяч», варианты игры «Салки», «Попади в цель», «У медведя во бору», «Два мяча на поле», «Точная передача», «Мини-футбол», «Пионербол», «Невод».

Упражнения для профилактики нарушений осанки.

«Поза лука», «Поза кобры», «Треугольник» «Поза кресла», стойка на одной ноге; выпад в сторону; растяжение спины.

Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия.

Ходьба «по одной линейке» с приставлением пятки к носку.
Ходьба и бег на носках.
Ходьба крадучись (бесшумная ходьба) с постановкой ноги с носка на всю ступню.
Ходьба на наружном своде стопы.
Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.
Ходьба на носках, руки на поясе.
Ходьба на пятках, переступая через кубики на полу.
Ходьба по гимнастической палке прямо и боком.
Ходьба по канату боком приставным шагом.
Ходьба с перекатом с пятки на носок.
Упражнения с захватом различных предметов.
Игры для саморегуляции:
«Восковая скульптура», «Идём за синей птицей», «Факиры», «Танец зверюшек».

4 класс

1. Знания о физической культуре

История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны. Популярные виды спорта в современной России.

Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие Олимпийские символы.

Опорно-двигательная система человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания. Способы передвижения человека. Терминология изученных упражнений. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость), способы их развития.

2. Организация здорового образа жизни

Массаж. Причины утомления. Понятие о массаже, его функции.

3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью

Измерение сердечного пульса. Оценка состояния дыхательной системы.

4. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, плоскостопия. Физические упражнения для расслабления мышц. Упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы для развития основных двигательных качеств.

5. Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые упражнения и строевые приемы (построение в одну 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). *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырок вперед; гимнастический мост, акробатическая комбинация.

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.

Гимнастическая комбинация. 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 вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Упражнения с гимнастической палкой.

Подвижные игры: «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Палка под ногами», «У ребят порядок строгий», «День и ночь», «Удочка», «Змейка», «Становись - разойдись», «Кто лучше сделает», «Пройди бесшумно», «Через ручеек», «Переправа», «Пчёлы и медвежата», «Летучие рыбки», «Хлопки», «Стоп», «Салки», «Прыгающие воробушки», варианты эстафет.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: основные фазы бега. Беговые упражнения (на короткие дистанции 10-30м, на выносливость до 1 км, с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег). Высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину с места и высоту способом «перешагивание»; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность).

Подвижные игры: «Кошка и мышки», «Волшебный мяч», «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам», варианты игры «Салки», «Салки – ноги от земли», «Невод» «Смена сторон», «С кочки на кочку», «Подвижная цель», «Совушка», «Метко в цель», «Охотники и утки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Кто дальше», «Космонавты», варианты эстафет.

Равномерный бег до 10 мин, медленный бег в сочетании с ходьбой по заданию учителя (общая сумма отрезков бега не должна превышать 2000м), кроссовый бег до 2 км.

Подвижные игры: «Защита крепости», «Бег за флажками», «Бегуны и пятнашки», «Волк во рву», «Пятнашки маршем», «Футбол на снегу», «Круговая лапта», «Охотники и утки». «У ребят порядок строгий», «Два мороза», «Парные гонки», «Третий лишний», «Кто быстрее», «У медведя во бору», «Ножной мяч», эстафеты, эстафеты со спуском с горы, подъёмом в гору.

Подвижные и спортивные игры.

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

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

На материале кроссовой подготовки: зимние подвижные игры, эстафеты, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча ведущей и неведущей рукой в движении; ловля и передачи мяча в движении, броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

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

Подвижные игры: «Два мороза», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки», «Верёвочка под ногами», «Метко в цель», «Охотники и утки», «Кто дальше бросит», «Подвижная цель», «Снайперы», «Коршун и наседка», «Гонка мячей по кругу», «Преследование мячом», «Пять ударов с передачей», «Десять ударов с передачей», «Гонки», «Пятнашки с мячом», «Встречная гонка мячей», «Мяч капитану», «Борьба за мяч», варианты игры «Салки», «Попади в цель», «У медведя во бору», «Два мяча на поле», «Точная передача», «Мини-футбол», «Пионербол», «Невод».

Упражнения для профилактики нарушений осанки.

«Поза лука», «Поза кобры», «Треугольник» «Поза кресла», стойка на одной ноге; «Выпад в сторону с наклоном»; «Прогибания», «Ласточка», растяжение спины.

Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия.

Ходьба «по одной линейке» с приставлением пятки к носку, ходьба и бег на носках, ходьба крадучись (бесшумная ходьба) с постановкой ноги с носка на всю ступню, ходьба на наружном своде стопы, ходьба на носках с высоким подниманием бедра, ходьба на носках, руки на поясе, ходьба на пятках, переступая через кубики на полу, ходьба по гимнастической палке прямо и боком, ходьба по канату боком приставным шагом, ходьба с перекатом с пятки на носок, упражнения с захватом различных предметов, «Рисуем», «Перебираем пальцами», «Перемещаем пятки», «Пятка-носок», «Перекладываем предметы», «Приседаем».

Игры для формирования навыков саморегуляции:

«Восковая скульптура», «Идём за синей птицей», «Факиры», «Танец зверюшек», «Пушинки кружатся».

Игры для профилактики простудных заболеваний:

«Движения головой», «Поглаживаем шею».

Упражнения для тренировки дыхания:

«Поворачиваемся», «Толкаем», «Вращаем руками», «Вентилируем легкие», «Очищаем легкие», «Скандируем во время ходьбы», «Скандируем во время бега».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Программное содержание	Количество часов, отводимое на освоение темы			
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Знания о физической культуре	4	4	4	4
Организация здорового образа жизни	3	3	3	3
Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	2	2	2	2
Физкультурно – оздоровительная деятельность	3	3	4	4
Спортивно – оздоровительная	87	90	89	89

деятельность (Подвижные и спортивные игры, Гимнастика с основами акробатики, Лёгкая атлетика)				
ИТОГО	99	102	102	102