

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету физическая культура начальной общеобразовательной программы начального общего образования адресована обучающимся начальной школы (1-4) класс муниципального казенного общеобразовательного учреждения основная общеобразовательная школа п. Попов Порог.

Программа составлена на основе:

- Закона Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06.10.2009г. № 373.
- Основной образовательной программы начального общего образования МКОУ ООШ п. Попов Порог.
- Учебного плана начальной общеобразовательной программы начального общего образования МКОУ ООШ п. Попов Порог.
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2011).
- В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 2 часа в неделю: всего 66 часов в 1 классе, 68 часов во 2-4 классах.

Планируемые результаты.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты характеризуются основными направлениями воспитательной работы и должны отражать:

1. Гражданское воспитание:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав;
- готовность к обсуждению этических проблем, связанных с практическим применением достижений науки в области физической культуры и спорта.

2. Патриотическое воспитание:

- проявление интереса к прошлому и настоящему физической культуры и спорта России, ценностным отношением к достижениям российских спортсменов, ученых.

3. Духовно-нравственное воспитание:

- готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, создании учебных проектов;
- стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе учебной деятельности;
- готовности оценивать свое поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм.

4. Эстетическое воспитание:

- способность к эмоциональному и эстетическому восприятию оздоровительных и физкультурных объектов, задач, решений, рассуждений;
 - умению видеть физкультурно-оздоровительные закономерности в искусстве, приобщение к уникальному российскому научному наследию;
- популяризация российских культурных, нравственных и семейных ценностей.

5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- готовность применять знания в области физической культуры и здорового образа жизни в интересах своего здоровья;
- ведение здорового образа жизни (здоровое питание, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

6. Трудовое воспитание:

- установка на активное участие в решении практических задач физкультурно-оздоровительной направленности;
- осознание важности физической подготовки на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности.

7. Экологическое воспитание:

- ориентация на применение физкультурно-оздоровительных знаний для решения задач в области сохранения окружающей среды;
- планирование поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды.

8. Ценности научного познания:

Ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества;

- понимание физической культуры как сферы человеческой деятельности, этапов развития;
- овладение простейшими навыками исследовательской и проектной деятельности в области физической культуры и здорового образа жизни.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную 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;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; 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, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из 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.

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

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.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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.

Общеразвивающие упражнения

* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся 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 положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; 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; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

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 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте;

прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

Содержание тем учебного курса

1 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

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

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

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

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

Лыжные гонки

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

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

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

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Легкая атлетика

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

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

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

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

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

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

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

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

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

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

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

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

Учебно - тематический план 1-4 классов
(2 часа в неделю)

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
Базовая часть		66	68	68	68
1	Знания о физической культуре	3	3	3	3
2	Способы физкультурной деятельности	3	3	3	3
3	Физическое совершенствование:				
	гимнастика с основами акробатики	16	18	16	16
	легкая атлетика	14	16	16	16
	лыжные гонки				
	подвижные игры	12	12	16	16
	общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	18	16	14	14
4	Вариативная часть (при 3-х часах в неделю) (время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается или добавляется самостоятельный раздел по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта)	33	34	34	34

Календарно-тематическое планирование

2 класс

2020-2021 учебный год

№ урока	Тема урока	Тип урока	Дата проведения		Основные направления воспитательной деятельности
			план	факт	

1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	Комбинированный урок			
<i>Лёгкая атлетика</i>					
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Контрольный урок			1,2,3,4,5,6,7,8 Познавательный урок «Путешествие в страну «Спортландия» Образовательный урок «Весёлые старты» Образовательно-познавательный урок «Мир волшебных мячей »
3	Техника челночного бега	Комбинированный урок			
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Контрольный урок			
5	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	Контрольный урок			
6	Тестирование метания мешочка на дальность	Контрольный урок			
7	Техника прыжка в длину с разбега	Комбинированный урок			
8	Прыжок в длину с разбега на результат	Контрольный урок			
9	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	Контрольный урок			
10	Тестирование метания малого мяча на точность	Контрольный урок			
11	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Контрольный урок			
12	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	Контрольный урок			
13	Тестирование прыжка в длину с места	Контрольный урок			
14	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись	Контрольный урок			
15	Тестирование виса на время	Контрольный урок			
16	Подвижная игра "Кот и мыши"	Комбинированный урок			
<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>					
17	Кувырок вперед	Комбинированный урок			1,2,3,4,5,6,7,8 Образовательно-познавательный урок «На гимнастической поляне» Конкурс рисунков на уроке физкультуры.
18	Кувырок вперед с трех шагов	Комбинированный урок			
19	Кувырок вперед с разбега	Комбинированный урок			
20	Усложненные варианты выполнения кувырка вперёд	Комбинированный урок			
21	Стойка на лопатках, мост	Комбинированный урок			
22	Круговая тренировка	Репродуктивный урок			
23	Стойка на голове	Комбинированный урок			
24	Лазанье и перелезание по гимнастической	Комбинированный урок			

	стенке				
25	Различные виды перелезаний	Комбинированный урок			
26	Круговая тренировка	Комбинированный урок			
27	Прыжки в скакалку	Комбинированный урок			
28	Прыжки в скакалку в движении	Комбинированный урок			
29	Вращение обруча	Комбинированный урок			
30	Варианты вращения обруча	Комбинированный урок			
31	Лазанье по канату и круговая тренировка	Комбинированный урок			
32	Круговая тренировка	Комбинированный урок			
Лыжная подготовка					
33	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	Комбинированный урок			1,2,3,4,5,6,7,8 Спортивно-развлекательная программа «Солнышко» Образовательно-познавательный урок «Все на лыжи»
34	Повороты переступанием на лыжах без палок	Комбинированный урок			
35	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	Комбинированный урок			
36	Торможение падением на лыжах с палками	Комбинированный урок			
37	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Комбинированный урок			
38	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	Комбинированный урок			
39	Подъем на склон "получелочкой" и спуск на лыжах	Комбинированный урок			
40	Подъем на склон "ёлочкой"	Комбинированный урок			
41	Передвижение на лыжах «змейкой»	Комбинированный урок			
42	Подвижная игра на лыжах "Накаты"	Комбинированный урок			
43	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	Репродуктивный урок			
44	Контрольный урок по лыжной подготовке	Контрольный урок			
Подвижные и спортивные игры					
45	Подвижная игра "Белочка защитница"	Репродуктивный урок			1,2,3,4,5,6,7,8
46	Преодоление полосы препятствий	Комбинированный урок			Образовательно-познавательный

47	Броски и ловля мяча в парах	Комбинированный урок			урок «Мир волшебных мячей» Образовательно-обучающий урок «Путешествие в страну «Волейболию»
48	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом "снизу"	Комбинированный урок			
49	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом "сверху"	Комбинированный урок			
50	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	Комбинированный урок			
51	Эстафеты с мячом	Комбинированный урок			
52	Упражнения и подвижные игры с мячом	Комбинированный урок			
53	Знакомство с мячами хопами	Изучение нового материала			
54	Прыжки на мячах хопак	Репродуктивный урок			
55	Круговая тренировка	Репродуктивный урок			
56	Подвижные игры	Репродуктивный урок			
57	Броски мяча через волейбольную сетку	Комбинированный урок			
58	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	Комбинированный урок			
59	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	Комбинированный урок			
60	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	Контрольный урок			
<i>Лёгкая атлетика</i>					
61	Тестирование виса на время, наклона вперёд из положения стоя				1,2,3,4,5,6,7,8 Образовательно-познавательный урок «Что такое легкая атлетика?» Легкая атлетика «Королева спорта»
62	Тестирование прыжка в длину с места, подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись	Контрольный урок			
63	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с., метания малого мяча на точность	Контрольный урок			
64	Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Контрольный урок			
65	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Контрольный урок			
66	Бег на 1000 м.	Контрольный урок			
67	Подвижные игры с мячом	Репродуктивный урок			
68	Подвижные игры	Репродуктивный урок			

Календарно-тематическое планирование

3 класс

2020-2021 учебный год

№ урока	Тема урока	Тип урока	Дата проведения		Основные направления воспитательной деятельности
			план	факт	
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	Комбинированный урок			
Лёгкая атлетика					
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Контрольный урок			1,2,3,4,5,6,7,8, Школьные соревнования легкоатлетический кросс «Золотая осень» Тестирование ГТО
3	Техника челночного бега	Комбинированный урок			
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Контрольный урок			
5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность	Комбинированный урок			
6	Тестирование метания мешочка на дальность	Контрольный урок			
7	Прыжок в длину с разбега				
8	Прыжки в длину с разбега на результат	Контрольный урок			
9	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	Контрольный урок			
10	Тестирование метания малого мяча на точность	Контрольный урок			
11	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Контрольный урок			
12	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	Контрольный урок			
13	Тестирование прыжка в длину с места	Контрольный урок			
14	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, виса на время	Контрольный урок			
15	Броски ловля мяча в парах. Ведение мяча.	Комбинированный урок			
16	Подвижные игры	Комбинированный урок			
Гимнастика с элементами акробатики					
17	Кувырок вперед	Комбинированный урок			1,2,3,4,5,6,7,8 Образовательно-познавательный урок «Гимнастика,
18	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	Комбинированный урок			

19	Варианты выполнения кувырка вперед	Комбинированный урок			техника безопасности» Исследование и проектная деятельность «Учусь исследовать и создавать проекты»
20	Кувырок назад	Комбинированный урок			
21	Кувырки	Комбинированный урок			
22	Круговая тренировка	Репродуктивный урок			
23	Стойка на голове	Комбинированный урок			
24	Стойка на руках	Комбинированный урок			
25	Круговая тренировка	Комбинированный урок			
26	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	Комбинированный урок			
27	Прыжки в скакалку	Комбинированный урок			
28	Лазанье по канату в три приема	Комбинированный урок			
29	Упражнения на рейке гимнастической скамейке	Комбинированный урок			
30	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	Комбинированный урок			
31	Варианты вращения обруча	Комбинированный урок			
32	Круговая тренировка	Репродуктивный урок			
Лыжная подготовка					
33	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	Комбинированный урок			1,2,3,4,5,6,7,8
34	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	Комбинированный урок			Образовательно-познавательный урок «Ох уж эти лыжи»
35	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	Комбинированный урок			Марафон здоровья.
36	Попеременный двухшажный ход на лыжах	Комбинированный урок			Образовательно-тренировочный урок «Быстрые горки»
37	Одновременный двухшажный ход на лыжах	Комбинированный урок			
38	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	Репродуктивный урок			
39	Подъём "лесенкой" и торможение "плугом" на лыжах	Комбинированный урок			
40	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	Комбинированный урок			
41	Подвижная игра на	Комбинированный			

	лыжах «Накаты»	урок			
42	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	Комбинированный урок			
43	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	Комбинированный урок			
44	Контрольный урок по лыжной подготовке	Контрольный урок			
45	Полоса препятствий	Комбинированный урок			
Подвижные и спортивные игры					
46	Прыжки на мячах-хопах	Комбинированный урок			1,2,3,4,5,6,7,8
47	Эстафеты с мячом	Комбинированный урок			Образовательно-обучающий урок «Путешествие в страну «Волейболию»
48	Подвижные игры	Комбинированный урок			
49	Броски мяча через волейбольную сетку	Комбинированный урок			
50	Подвижная игра «Пионербол»	Комбинированный урок			
51	Подготовка к волейболу	Комбинированный урок			
52	Контрольный урок по волейболу	Контрольный урок			
53	Тестирование виса на время	Контрольный урок			
Лёгкая атлетика					
54	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Контрольный урок			1,2,3,4,5,6,7,8
55	Тестирование прыжка в длину с места	Контрольный урок			Тестирование ГТО
56	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	Контрольный урок			Школьные соревнования по легкой атлетике «Быстрее. Выше. Сильнее»
57	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	Контрольный урок			
58	Знакомство с баскетболом	Изучение нового материала			
59	Тестирование метания малого мяча на точность	Контрольный урок			
60	Спортивная игра «Баскетбол»	Комбинированный урок			
61	Беговые упражнения	Комбинированный урок			
62	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Контрольный урок			
63	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Контрольный урок			
64	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	Контрольный урок			
65	Спортивная игра «Футбол»	Комбинированный урок			

66	Подвижная игра «Флаг на башне»	Репродуктивный урок			
67	Бег на 1000 м	Контрольный урок			
68	Спортивные игры	Репродуктивный урок			

Календарно-тематическое планирование

4 класс

2020-2021 учебный год

№ урока	Тема урока	Тип урока	Дата проведения		Основные направления воспитательной деятельности
			план	факт	
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	Комбинированный урок			
<i>Лёгкая атлетика</i>					
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Контрольный урок			1,2,3,4,5,6,7,8 Познавательная игра «лёгкая атлетика королева спорта» Тестирование ГТО
3	Техника челночного бега	Комбинированный урок			
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Контрольный урок			
5	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	Контрольный урок			
6	Тестирование метания мешочка на дальность	Контрольный урок			
7	Техника прыжка в длину с разбега	Комбинированный урок			
8	Прыжок в длину с разбега на результат	Комбинированный урок			
9	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	Контрольный урок			
10	Тестирование метания малого мяча на точность	Контрольный урок			
11	Тестирование наклона вперед из положения стоя, подъёма туловища из положения лежа за 30 с.	Контрольный урок			
12	Тестирование прыжка в длину с места, подтягиваний и отжиманий	Контрольный урок			
13	Тестирование вися на время. Броски и ловля мяча в парах.	Комбинированный урок			
14	Броски мяча в парах на точность. Броски и ловля мяча в парах у стены.	Комбинированный урок			
15	Упражнения с мячом. Ведение мяча.	Комбинированный урок			

16	Подвижные игры	Урок повторения и закрепления изученного материала			
Гимнастика с элементами акробатики					
17	Кувырок Вперед	Комбинированный урок			1,2,3,4,5,6,7,8 Образовательно – обучающий урок «Гимнастика - фантастика»
18	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	Комбинированный урок			
19	Кувырок назад	Комбинированный урок			
20	Круговая тренировка	Комбинированный урок			
21	Стойка на голове и руках	Комбинированный урок			
22	Гимнастические упражнения	Комбинированный урок			
23	Лазанье по гимнастической стенке и висы	Комбинированный урок			
24	Круговая тренировка	Урок повторения и закрепления изученного материала			
25	Прыжки в скакалку	Комбинированный урок			
26	Лазанье по канату в два приема	Комбинированный урок			
27	Круговая тренировка	Комбинированный урок			
28	Упражнения на гимнастической скамейке	Комбинированный урок			
29	Упражнения на гимнастической скамейке	Комбинированный урок			
30	Круговая тренировка	Комбинированный урок			
31	Вращение обруча	Комбинированный урок			
32	Круговая тренировка	Урок повторения и закрепления изученного материала			
Лыжная подготовка					
33	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	Комбинированный урок			1,2,3,4,5,6,7,8, Образовательно-тренировочный урок «Лыжня зовет» Марафон здоровья.
34	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	Комбинированный урок			
35	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	Комбинированный урок			
36	Попеременный одношажный ход на	Комбинированный урок			

	лыжах				
37	Одновременный одношажный ход на лыжах	Комбинированный урок			
38	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	Комбинированный урок			
39	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	Комбинированный урок			
40	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	Комбинированный урок			
41	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Комбинированный урок			
42	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	Комбинированный урок			
43	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	Комбинированный урок			
44	Контрольный урок по лыжной подготовке	Контрольный урок			
Гимнастика					
45	Знакомство с опорным прыжком	Комбинированный урок			Познавательный урок «Как правильно выполнить опорный прыжок»
46	Опорный прыжок	Комбинированный урок			
47	Контрольный урок по опорному прыжку	Контрольный урок			
Спортивные и подвижные игры					
48	Броски мяча через волейбольную сетку	Комбинированный урок			1,2,3,4,5,6,7,8 Познавательный урок Кто придумал баскетбол и волейбол? Школьные соревнования по спортивным играм
49	Подвижная игра «Пионербол»	Урок повторения и закрепления изученного материала			
50	Упражнения с мячом	Комбинированный урок			
51	Волейбольные упражнения	Комбинированный урок			
52	Контрольный урок по волейболу	Контрольный урок			
Лёгкая атлетика					
53	Тестирование виса на время	Контрольный урок			1,2,3,4,5,6,7,8 Тестирование ГТО Образовательно-познавательный урок «Мир волшебных мячей» Познавательная игра
54	Тестирование наклона из положения стоя	Контрольный урок			
55	Тестирование прыжка в длину с места	Контрольный урок			
56	Тестирование подтягиваний и отжиманий	Контрольный урок			
57	Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 с	Контрольный урок			

58	Баскетбольные упражнения	Комбинированный урок			«Спортивный марафон»
59	Тестирование метания малого мяча на точность	Контрольный урок			
60	Спортивная игра «Баскетбол»	Комбинированный урок			
61	Беговые упражнения	Комбинированный урок			
62	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Контрольный урок			
63	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Контрольный урок			
64	Тестирование метания мешочка на дальность	Контрольный урок			
65	Спортивная игра «Футбол»	Урок повторения и закрепления изученного материала			
66	Бег на 1000 м	Контрольный урок			
67	Спортивные игры	Комбинированный урок			
68	Подвижные и спортивные игры	Комбинированный урок			

Лист корректировки рабочей программы

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина изменений	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту
-------	------------------------	--------------------------	-------------------	----------------------------	--------------------------

--	--	--	--	--	--