

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3 г. Уссурийска»
Уссурийского городского округа

пер. Илюшина, д. 3, г. Уссурийск, Приморский край, 692525, телефон 8(4234)-33-10-02,
Е - mail: usschool3@mail.ru
ОКПО 28809950, ОГРН 1022500870590 ИНН/КПП 2511006510/251101001

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

протокол заседания МО
учителей начальных классов
от 30 .08.2019 № 01

Заместитель директора по УВР
Е.А. Королькова
« 30 » августа 2019 г.

Директор МБОУ СОШ № 3
У.И. Костина
« 30 » августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(наименование учебного предмета, курса, дисциплины, модуля)

1-4 классы

начальное общее образование

(уровень образования)

четыре года

(срок реализации программы)

**Куценко
Елена
Евгеньевна**

Подписано цифровой
подписью: Куценко
Елена Евгеньевна
Дата: 2022.09.22
09:37:08 +03'00' ¹

Уссурийск 2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» для обучающихся 1-4 классов составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта ФГОС начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 06 мая 2009 года № 373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в редакции приказа Министерства образования и науки России от 31 декабря 2015 г. № 1576);
- Примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 08 апреля 2015 г. № 1/15);
- Учебного плана начального общего образования МБОУ СОШ № 3.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

В системе физического воспитания особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

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

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

1. Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению.
2. Формирование первоначальных умений саморегуляции средствами ФК.
3. Овладение школой движения.
4. Развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей.
5. Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей.
6. Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаря, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий.
7. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков ЗОЖ.
8. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.
9. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических

упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

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

Место предмета в учебном плане

Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ СОШ № 3 предусматривает обязательное изучение физической культуры на этапе начального общего образования в объёме 270 часов. В том числе:

В 1 классе программа рассчитана на 66 часов в год (2 часа в неделю).

Во 2 классе программа рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю).

В 3 классе программа рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю).

В 4 классе программа рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю).

Данная программа составлена для реализации курса физическая культура в 1–4 классах, который является частью предметной области «Физическая культура».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» к концу 1 класса

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры.

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закаляющих процедур.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Обучающиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;
- называть основные физические качества человека;
- определять подвижные и спортивные игры;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;
- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
- выполнять перекаты в группировке;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- различать подвижные и спортивные игры;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие

физических качеств;

- использовать национальные игры во время прогулок.

Познавательные

Обучающиеся научатся:

- «читать» условные знаки, данные в учебнике;
- находить нужную информацию в словаре учебника;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Обучающиеся получают возможность научиться:

• осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;

- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать народные игры по национальной принадлежности;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

• отвечать на вопросы и задавать вопросы;

• выслушивать друг друга;

• рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

Обучающиеся получают возможность научиться:

• рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;

• рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;

• высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;

- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» к концу 2 класса

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

• положительное отношение к урокам физической культуры;

• понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;

• мотивация к выполнению закаливающих процедур.

Обучающиеся получают возможность для формирования:

• познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;

• положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;

• уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Обучающиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
 - рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
 - называть меры по профилактике нарушений осанки;
 - определять способы закаливания;
 - определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
 - выполнять строевые упражнения;
 - выполнять различные виды ходьбы;
 - выполнять различные виды бега;
 - выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
 - прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
 - метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
 - выполнять кувырок вперёд;
 - выполнять стойку на лопатках;
 - лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке; перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
 - выполнять танцевальные шаги;
 - передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнить повороты переступанием;
 - играть и подвижные игры;
 - выполнять элементы спортивных игр.
- Обучающиеся получают возможность научиться:***
- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
 - рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
 - определить влияние закаливания на организм человека;
 - самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
 - выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
 - организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» к концу 3 класса

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
 - понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
 - уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- понимания ценности человеческой жизни;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- самостоятельности в выполнении личной гигиены;
- понимания личной ответственности за своё поведение в командных

соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);

- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные:

Обучающиеся научатся:

- понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.
- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминутки;*

- *объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;*

- *самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;*

- *координировать взаимодействие с партнёрами в игре;*

- *организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.*

Познавательные:

Обучающиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;

- различать, группировать подвижные и спортивные игры;

- характеризовать основные физические качества;

- группировать игры по видам спорта;

- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;*

- *свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;*

- *сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;*

- *устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.*

Коммуникативные:

Обучающиеся научатся:

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;

- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;

- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;*

- *задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических*

упражнений;

- *понимать действия партнёра в игровой ситуации.*

ПРЕДМЕТНЫЕ

Обучающиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории

Древней Руси;

- понимать значение физической подготовки;
- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- выполнять соревновательные упражнения;
- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;

• выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;

- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;

- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;*
- *определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;*
- *соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;*
- *понимать влияние закаливания на организм человека;*
- *самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;*
- *выполнять комбинации из элементов акробатики;*
- *организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.*

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» к концу 4 класса

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;

- самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; - понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке.

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- мотивации к систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- стремления к совершенствованию физического развития;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- планировать свои действия во время подвижных игр;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;
- руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;*
- *осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;*
- *определять наиболее эффективные способы достижения результата;*
- *самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);*
- *анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;*
- *выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.*

Познавательные

Обучающиеся научатся:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;
- различать виды упражнений, виды спорта;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды

спорта;

- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и интернет;

- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;

- сопоставлять физическую культуру и спорт;

- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;

- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;

- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;

- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

- договариваться и приходить к общему решению;

- рассказывать об истории развития физической культуры в России в ХУИ-ХІХ вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;

- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;

- аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;

- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Обучающиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII-XIX вв.;

- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;

- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;

- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;

- рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;

- выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;

- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;

- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;

- выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;

- преодолевать препятствие высотой до 100 см;

- выполнять комплексы ритмической гимнастики,

- выполнять вис согнувшись, углом;

- передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», торможение «плугом», «упором», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;

- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;*

- *называть нетрадиционные виды гимнастики;*
- *определять способы регулирования физической нагрузки;*
-

самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;

- *выполнять комбинации из элементов акробатики;*
- *самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;*
- *организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;*
- *играть в спортивные игры по упрощённым правилам.*

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

№ п/п	Название раздела (темы)	Содержание учебного раздела (темы)	Количество часов
1 класс			
1.	Основы знаний о физической культуре	История возникновения физической культуры. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека. Основные способы передвижений человека. Правила поведения на уроках физической культуры. Сведения о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. Характеристика основных физических качеств	6
2.	Лёгкая атлетика	<u>Ходьба</u> : свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы. <u>Бег</u> : медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта. <u>Прыжки</u> : на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов, с 3–4 шагов разбега прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку (высота 30–40 см). <u>Метание малого мяча</u> в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 м, метание на дальность и заданное расстояние. <u>Броски</u> : набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча	12
3.	Гимнастика основами акробатики	<u>Акробатические упражнения</u> : группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине), перекаты в группировке, упоры, седы. <u>Гимнастические упражнения прикладного характера</u> : лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке, одноимённым и разноимённым способами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (приставной, галоп), преодоление полосы препятствий	16
4.	Подвижные игры	На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву»,	32

		<p>«Совушка», «Воробьи, вороны», «Планеты», «Третий лишний».</p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч», «Охотники и утки».</p> <p>На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.</p> <p>Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши», дагестанская народная игра «Подними платок»</p>	
ИТОГО:			66

2 класс

№ п/п	Название раздела (темы)	Содержание учебного раздела (темы)	Количество часов
1.	Основы знаний о физической культуре	История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток	4
2.	Физическое совершенствование	Выполнение закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и соревнований. Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «Стой!»	8
3.	Лёгкая атлетика	<u>Ходьба</u> : в разном темпе; на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20м). <u>Бег</u> : с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. <u>Прыжки</u> : на одной ноге и двух ногах на месте	16

		и с продвижением; в длину и высоту; прыгивание и запрыгивание. <u>Броски</u> : большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. <u>Метание</u> : малого мяча в вертикальную цель и на дальность	
4.	Гимнастика основами акробатики	с Акробатические упражнения: перекаты в сторону, кувырок вперед, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги). Гимнастические упражнения прикладного характера: лазание по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевернутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий	12
5.	Подвижные и спортивные игры	На материале легкой атлетики: «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами». На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещенное движение», «Невод», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами». На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр. Национальные игры: русская народная игра «У медведей во бору», белорусская народная игра «Ежик и мыши»	28
ИТОГО:			68

3 класс

№ п/п	Название раздела (темы)	Содержание учебного раздела (темы)	Количество часов
1.	Основы знаний о физической культуре	История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств. Сведения о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств. Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений. Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств	4

2.	Физическое совершенствование	<p>величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.</p> <p>Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.</p> <p>Упражнения с волейбольными и баскетбольными мячами</p>	14
3.	Лёгкая атлетика и подвижные игры на основе легкой атлетике	<p>Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.</p> <p>Бег: челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.</p> <p>Прыжки: прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см.</p> <p>Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперед-вверх</p>	16
4.	Гимнастика основами акробатики	<p><u>Акробатические упражнения:</u> два-три кувырка вперед, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.</p> <p><u>Гимнастические упражнения прикладного характера:</u> перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски</p>	12
5.	Подвижные игры	<p>На материале лёгкой атлетике: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», « Передал-садись ».</p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».</p>	22

		<p>На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах».</p> <p>На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.</p> <p>Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши»</p>	
ИТОГО:			68

4 класс

№ п/п	Название раздела (темы)	Содержание учебного раздела (темы)	Количество часов
1.	Основы знаний о физической культуре	Развитие физической культуры в России в XVII-XIX вв. Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений. Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх	4
2.	Физическое совершенствование	Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузок по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул. Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Повороты кругом, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по три (четыре) в колонну по ному в движении с поворотом. Совершенствовать владение с баскетбольным и волейбольным мячом	12
3.	Лёгкая атлетика и подвижные игры на основе легкой атлетики	<u>Ходьба</u> : с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы. <u>Бег</u> : челночный бег 3x10 м, бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м на время с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до «ин, бег из различных исходных положений. <u>Прыжки</u> : прыжки в высоту с бокового разбега способом (перешагивание), в	16

		<p>длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см, прыжки с поворотом на 360*, прыжки со скакалкой за 30 с.</p> <p><u>Метание</u>: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м, метание на дальность с одного шага и заданное расстояние.</p> <p><u>Броски</u>: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.</p> <p>Подвижные игр: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись», «Перестрелка»</p>	
4.	Гимнастика основами акробатики	<p><u>Акробатические упражнения</u>: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения а на спине, кувырок назад, комбинация из изученных элементов акробатики.</p> <p><u>Гимнастические упражнения прикладного характера</u>: лазанье по канату в три приёма, перелезание через препятствие (высота 100 см), ритмические шаги, вис согнувшись, углом, преодоление полосы препятствий</p>	12
5.	Подвижные и спортивные игры	<p>На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу, «Обруч на себя».</p> <p>На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах», «Слалом», «На одной лыже».</p> <p>На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр, «Пионербол»</p>	24
ИТОГО:			68

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
на 1 класс**

№ п/п	Тематический раздел	Количество часов для изучения	Характеристика видов деятельности обучающихся
1.	Основы знаний о физической культуре	6	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Определять</i> влияние физической культуры на укрепление здоровья и физическое развитие. <i>Изучить</i> правила поведения на уроках физической культуры. <i>Определять</i> основные способы передвижений человека. • <i>Изучать</i> историю возникновения физической культуры, <i>участвовать</i> в беседе
2.	Лёгкая атлетика	12	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Участвовать</i> в беседе о закаливании. • <i>Иметь</i> представление о закаливающих процедурах и их влиянии на организм. • <i>Оценивать</i> свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. • <i>Разучить</i> и <i>выполнять</i> ходьбу с остановкой по сигналу учителя. • <i>Выполнять</i> построение в шеренгу и колонну. <i>Выполнять</i> команды: «Становись!», «Смирно!». <i>Выполнять</i> передвижение широким свободным шагом. <i>Выполнять</i> повороты кругом. • <i>Участвовать</i> в подвижной игре «У медведя во бору», <i>соблюдать</i> правила игры. • <i>Познакомиться</i> с разновидностями бега. <i>Использовать</i> разные виды бега. <i>Выполнять</i> бег из различных исходных положений. • <i>Осваивать</i> технику прыжка в высоту с места толчком двух ног. <i>Осваивать</i> технику прыжка в высоту с места толчком одной ноги. • <i>Разучить</i> и <i>выполнять</i> правильный хват малого мяча. <i>Объяснять</i> и <i>применять</i> технику метания теннисного мяча в вертикальную цель. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при

			<p>выполнении метания в цель.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Соотносить</i> упражнения с развитием определенных физических качеств. • <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча
3.	Гимнастика с основами акробатики	16	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Иметь представление</i> об истории развития гимнастики. <i>Участвовать</i> в беседе. • <i>Соблюдать</i> правила поведения на уроке гимнастики. <i>Изучать</i> и <i>выполнять</i> положение упор присев. • <i>Следовать</i> инструкциям учителя. • <i>Различать</i> хорошую и плохую осанку. • <i>Участвовать</i> в беседе о правильной осанке. • <i>Разучить</i> и <i>выполнять</i> упражнения на координацию движений. • <i>Выполнять</i> группировку в различных положениях. • <i>Разучить</i> и <i>выполнять</i> приставной шаг. • <i>Моделировать</i> физические нагрузки для развития координации движений. • <i>Изучить</i> способы лазания по наклонной скамейке. • <i>Разучить</i> и <i>выполнять</i> перекаты. • <i>Выполнять</i> упражнения на воспитание внимания. • <i>Выполнять</i> лазанье по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами. • <i>Выполнять</i> упражнения на воспитание смелости
4.	Подвижные игры	32	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Соблюдать</i> правила игры, <i>удерживать задачи</i> во время игры. • <i>Выполнять</i> комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств. • <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой

			<p>деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. • <i>Общаться</i> и взаимодействовать в игровой деятельности
	ИТОГО:	66	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
на 2 класс**

№ п/п	Тематический раздел	Количество часов для изучения	Характеристика видов деятельности обучающихся
1.	Основы знаний о физической культуре	4	<ul style="list-style-type: none"> • Знать историю возникновения Олимпийских игр. • Выполнять ходьбу в разном темпе. • Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. • История физической культуры
2.	Лёгкая атлетика	16	<ul style="list-style-type: none"> • Определять правила предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. • Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. • Развивать быстроту и координацию • Различать и выполнять строевые команды: • Проявлять координацию и быстроту • Проявлять координацию в игровой деятельности
3.	Гимнастика с основами акробатики	12	<ul style="list-style-type: none"> • Знать и применять правила поведения на уроках гимнастики. • Выявлять характерные ошибки в выполнении гимнастических упражнений • Проявлять качества координации при выполнении упражнений • Общаться и взаимодействовать при выполнении упражнений и в игровой деятельности. • Осваивать технику гимнастических упражнений • Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений • Проявлять качество гибкости при выполнении упражнений. • Взаимодействовать в парах и группах в подвижных играх.

			<ul style="list-style-type: none"> • Применять навыки, полученные на уроках гимнастики в преодолении полосы препятствий
4.	Подвижные игры	28	<ul style="list-style-type: none"> • Разучить подвижные игры • Проявлять качества быстроты и координации в игре. • Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности • <i>Соблюдать</i> правила игры, удерживать задачи во время игры. • <i>Согласовывать</i> действия партнеров в игре
5.	Физическое совершенствование	8	<ul style="list-style-type: none"> • Понимать влияние упражнений на физическое развитие человека. • Выполнять подтягивание на низкой перекладине. • Проявлять качество силы при выполнении подтягивания. • <i>Соблюдать</i> правила игры.
	ИТОГО:	68	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
на 3 класс**

№ п/п	Тематический раздел	Количество часов для изучения	Характеристика видов деятельности обучающихся
1.	Основы знаний о физической культуре	4	<ul style="list-style-type: none"> • Пересказывать тексты по истории возникновения Олимпийских игр. • Выявлять различия в основных способах передвижения человека • Уметь находить информацию по изучаемой теме
2.	Лёгкая атлетика и подвижные игры	16	<ul style="list-style-type: none"> • Знать и применять правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. • Осваивать технику выполнения легкоатлетических упражнений • Осваивать двигательные действия • Развивать координацию движений. • Проявлять выносливость во время бега • Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий • Выполнять и составлять комплексы упражнений • Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений • Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге • Описывать технику беговых упражнений • проявлять качества силы, быстроты, выносливости. • Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений
3.	Гимнастика с основами акробатики	12	<ul style="list-style-type: none"> • Соблюдать технику безопасности на уроках по гимнастике • Осваивать упражнения на развитие качества гибкости.

			<ul style="list-style-type: none"> • Проявлять качество гибкости при выполнении гимнастических упражнений. • Выявлять типичные ошибки при выполнении задания • Осваивать технику выполнения упражнений ритмической гимнастики. • Осваивать технику гимнастических упражнений • Проявлять выносливость и силу • Совершенствовать технику элементов акробатики. • Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений • Применять навыки, полученные на уроках гимнастики • Проявлять качества ловкости и координации
4.	Подвижные игры	22	<ul style="list-style-type: none"> • Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием • Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр • Излагать правила и условия проведения подвижных игр • Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр • Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх • Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности
5.	Физическое совершенствование	14	<ul style="list-style-type: none"> • Понимать влияние упражнений на физическое развитие человека. • <i>Согласовывать</i> действия партнеров в игре. • Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности • Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач

			<ul style="list-style-type: none">• Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах
	ИТОГО:	68	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
на 4 класс**

№ п/п	Тематический раздел	Количество часов для изучения	Характеристика видов деятельности обучающихся
1.	Основы знаний о физической культуре	4	<ul style="list-style-type: none"> • Иметь представления об истории развития физической культуры в России в XVII – XIX вв. • Иметь представления о влиянии занятий физической культурой на работу сердца и легких. • Измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. • Иметь представление о роли внимания и памяти при обучении физическим упражнениям
2.	Лёгкая атлетика и подвижные игры на основе легкой атлетике	16	<ul style="list-style-type: none"> • Осваивать умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. • Осваивать технику • Моделировать комплекс упражнений на развитие координации. • Выявлять типичные ошибки • Осваивать прыжковых упражнений. • Соблюдать правила техники безопасности • Проявлять качество силы, быстрота и ловкости • Взаимодействовать в группах в подвижной игре
3.	Гимнастика с основами акробатики	12	<ul style="list-style-type: none"> • Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. • Выявлять типичные ошибки при выполнении упражнений. • Осваивать технику лазания. • Моделировать комплекс упражнений на развитие гибкости. • Проявлять гибкость при выполнении гимнастических упражнений. • Осваивать технику виса • Проявлять координацию и силу при выполнении упражнений. • Моделировать комплекс

			<p>упражнений ритмической гимнастики.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Описывают состав и содержание акробатических упражнений • составлять комбинацию из числа разученных упражнений. • предупреждать появление ошибок • Выполнять комплексы ритмической гимнастики
4.	Подвижные и спортивные игры	24	<ul style="list-style-type: none"> • Знать технику безопасности на занятиях подвижными играми. • Излагать правила и условия проведения игр • Проявлять качества быстроты и координации в игре. • Применять передачу мяча в игре • Применять бросок мяча в игре • Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. • Знать правила игры в «Пионербол». • Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
5.	Физическое совершенствование	12	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств • Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности • Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач • Осваивать технические действия из спортивных игр. • Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. • Понимать влияние упражнений на физическое развитие человека
	ИТОГО:	68	

Сводная таблица нормативных отметок уровня физической подготовленности обучающихся 1 - 4 классов

Возраст	Мальчики			Девочки		
	<i>Уровень подготовленности</i>					
	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>
1	2	3	4	5	6	7
Бег 1000 м (мин, с)						
8	5,36 и ниже	5,37-8,30	8,31 и выше	5,50 и ниже	5,51-8,50	8,51 и выше
9	5,16 и ниже	5,17-8,15	8,16 и выше	5,40 и ниже	5,41-8,40	8,41 и выше
10	5,00 и ниже	5,01-8,00	8,01 и выше	5,30 и ниже	5,31-8,30	8,31 и выше
Челночный бег 3x10 м						
6	10,2 и ниже	11,2-10,8	11,8 и выше	10,8 и ниже	11,6-11,0	12,1 и выше
7	9,9 и ниже	10,8-10,3	11,2 и выше	10,2 и ниже	11,3-10,6	11,7 и выше
8	9,1 и ниже	10,0-9,5	10,4 и выше	9,7 и ниже	10,7-10,1	11,2 и выше
9	8,8 и ниже	9,9-9,3	10,2 и выше	9,3 и ниже	10,3-9,7	10,8 и выше
10	8,6 и ниже	9,5-9,0	9,9 и выше	9,1 и ниже	10,0-9,5	10,4 и выше
Подтягивания (кол-во раз)			Вис (с)			
6	3 и выше	2	1 и ниже	10 и выше	4-9	3 и ниже
7	4 и выше	2-3	1 и ниже	12 и выше	5-11	4 и ниже
8	5 и выше	3-4	2 и ниже	14 и выше	7-13	6 и ниже
9	6 и выше	3-5	2 и ниже	16 и выше	8-15	7 и ниже
10	7 и выше	4-6	3 и ниже	18 и выше	9-17	8 и ниже

Подъём туловища за 30 с (кол-во раз)						
6	17 и выше	9-16	8 и ниже	16 и выше	8-15	7 и ниже
7	18 и выше	9-17	8 и ниже	17 и выше	9-16	8 и ниже
8	19 и выше	10-18	9 и ниже	17 и выше	9-16	8 и ниже
9	20 и выше	10-19	9 и ниже	18 и выше	9-17	8 и ниже
10	21 и выше	11-20	10 и ниже	18 и выше	9-17	8 и ниже
Наклон вперёд из седа ноги врозь (см)						
6	6 и выше	3-5	2 и ниже	11 и выше	6-10	5 и ниже
7	7 и выше	4-6	3 и ниже	12 и выше	6-11	5 и ниже
8	8 и выше	4-7	3 и ниже	12 и выше	6-11	5 и ниже
9	9 и выше	5-8	4 и ниже	13 и выше	7-12	6 и ниже
10	10 и выше	5-9	4 и ниже	14 и выше	7-13	и ниже

