

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Забайкальского края

КУО МР "г. Краснокаменск и Краснокаменский район"

МАОУ "СОШ №5"

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО

_____ Глебушкина Н.А.

Протокол № 1
от «28» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Научно-методическим
советом

Протокол № 1
от «29» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ
"СОШ №5"

Рудникова Н.Д.
Приказ № 247 о/д от
«30» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

г. Краснокаменск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на

основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению за

щитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой

самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития

физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел

«Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями

исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое

совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством

современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Кроссовая подготовка

Бег с чередованием ходьбы. Бег с учётом времени. Бег в гору.

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении.

Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Кроссовая подготовка

Бег с чередованием ходьбы. Бег с учётом времени. Бег в гору. Бег на длинные дистанции.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Кроссовая подготовка

Бег с чередованием ходьбы. Бег с учётом времени. Бег в гору. Бег на длинные дистанции.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Кроссовая подготовка

Подвижные и спортивные игры

Бег с чередованием ходьбы. Бег с учётом времени. Бег в гору. Бег на длинные дистанции.

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в 1 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закалывающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в 3 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в 4 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в 1 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во 2 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

– выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в 3 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ.

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество часов
	1 класс	
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (8ч.)	
1.	Инструктаж по Т.Б. Ходьба под счет.	1
2.	Ходьба. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 метров.	2
3.	Разновидности ходьбы.(ходьба с высоким подниманием колена). Бег 60 метров.	2
4.	Прыжки на месте (на одной ноге, на двух вместе) Прыжки с продвижением вперед.	2
5	Метание мяча на заданное расстояние. Подвижная игра «К своим флажкам».	1
	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (6ч.)	
1.	Равномерный бег (3 минуты).	1
2.	Чередование ходьбы и бега (бег 50 м., ходьба 100 м.).	1
3.	Равномерный бег (4 минуты).	1
4.	Чередование ходьбы и бега.	1
5.	Равномерный бег (5 минут).	1
6.	Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 100м).	1
	ГИМНАСТИКА (12ч.)	
1.	Группировка. Перекаты. Перекаты в группах, лежа на животе.	1
2.	Перекаты в группировках, из упора стоя на коленях.	1
3.	Перекаты в группировках.	1
4.	Группировка. Перекаты.	1
5.	Равновесие (стойка на носках, на одной ноге). Строевые упражнения (повороты на право, на лево).	1
6.	Упражнения в равновесии (стойка на одной ноге на гимнастической скамейке). Строевые упражнения (перестроение по звеньям, по заранее	1

	установленным местам).	
7.	Равновесие. Строевые упражнения.	1
8.	Лазание по гимнастической стенке (в упоре присев). Лазание по канату.	1
9.	Лазание по гимнастической стенке (стоя на коленях). Опорный прыжок.	1
10.	Лазание по канату. Опорный прыжок.	1
11.	Лазание по гимнастической скамейке (подтягивание лежа на животе). Опорный прыжок.	2
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (8ч.)	
1.	Игра: «К своим флажкам».	1
2.	Игра: «Два мороза».	1
3.	Эстафеты.	1
4.	Игра: «Пятнашки».	1
5.	Игра: «Два мороза».	1
6.	Эстафеты.	1
7.	Игра: «Прыгающие воробушки».	1
8.	Игра: «Точный расчет».	1
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА (8 ч.)	
1.	Бросок мяча снизу на месте.	1
2.	Ловля мяча на месте.	1
3.	Передача мяча снизу на месте.	2
4.	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1
5.	Передача мяча на расстоянии.	1
6.	Ведение мяча на месте.	2
	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (10 ч)	
1.	Равномерный бег (3 минуты).	1
2.	Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба 100м).	1
3.	Равномерный бег (4 минуты).	1

4.	Чередование ходьбы и бега.	1
5.	Равномерный бег (5 минут).	2
6.	Чередование ходьбы и бега. (бег 50м, ходьба 100м).	2
7.	Равномерный бег.	2
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (13ч)		
1.	Разновидности ходьбы.	1
2.	Бег с изменением направления. Бег в заданном коридоре.	2
3.	Прыжок в длину с места.	2
4.	Прыжок в длину с разбега.	2
5.	Метание в цель (малого мяча с 3-4 метров).	2
6.	Метание мяча из разных положений.	2
7.	Метание мяча на дальность.	2
Итого:		68
2 класс		
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10ч)		
1.	Разновидности ходьбы и бега. Инструктаж по Т.Б.	1
2.	Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег 30 метров.	2
3.	Бег 60 метров. Челночный бег. Прыжки с поворотом на 180.	2
4.	Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки с высоты.	1
5.	Прыжки с поворотом на 180. «Игра к своим флажкам». Эстафеты.	2
6.	Метание мяча в горизонтальную цель (с расстояния 4-5 метров).	2
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (8ч)		
1.	Равномерный бег (3 минуты).	1

2.	Преодоление препятствий.	1
3.	Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба 100м).	2
4.	Равномерный бег (4 минуты).	1
5.	Чередование ходьбы и бега (бег 60м, ходьба 90м).	1
6.	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега (бег 70м, ходьба 80м).	1
7.	Преодоление препятствий.	1
ГИМНАСТИКА (14)		
1.	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Инструктаж по Т.Б.	1
2.	Стойка на лопатках. Пережат вперед в упор присев.	1
3.	Кувырок вперед. Кувырок в сторону. Стойка на лопатках (комбинация).	2
4.	Висы. Подтягивание в висе.	2
5.	Строевые упражнения. Пережат в упор присев.	2
6.	Подтягивание в висе (стоя и лежа). Строевые упражнения (передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам).	2
7.	Упражнения в равновесии. Подтягивание в висе (вис на согнутых руках).	2
8.	Висы (поднимание согнутых и прямых ног). Строевые упражнения (выполнение команды «На два (четыре) разомкнись!»).	2
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (8ч)		
1.	Игра «К своим флажкам».	1
2.	Игра «Два мороза».	1
3.	Эстафеты.	1
4.	Игра «Пятнашки».	1
5.	Игра «Два мороза».	1
6.	Эстафеты.	1
7.	Игра «Прыгающие воробушки».	1

8.	Игра «Зайцы в огороде».	1
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА (8ч)		
1.	Ловля и передача мяча в движении.	2
2.	Броски мяча с целью (кольцо, щит, мишень).	2
3.	Ловля, ведение мяча.	2
4.	Ведение мяча, бросок в цель.	2
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (10ч)		
1.	Равномерный бег (3 минуты). Понятие скорость бега.	2
2.	Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба 100м).	2
3.	Равномерный бег 4 минуты. Понятие дистанция.	2
4.	Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Третий лишний».	2
5.	Равномерный бег 5 минут. Понятие здоровье.	2
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10ч)		
1.	Разновидности ходьбы.	2
2.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре.	2
3.	Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	2
4.	Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Пятнашки».	2
5.	Метание мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. Подвижная игра «Два мороза».	2
Итого:		68
3 класс		
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (15ч)		
1.	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствие.	2

	Бег в коридоре с максимальной скоростью. Инструктаж по Т.Б.	
2.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 метров. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	2
3.	Бег на результат 30, 60 метров. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятие: эстафета, старт, финиш.	2
4.	Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту. Игра «Гуси-лебеди».	2
5.	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	2
6.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде».	3
7.	Метание мяча в цель с расстояния 4-5 метров. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (8ч)	
1.	Бег 4 минуты. Преодоление препятствий.	1
2.	Чередование ходьбы и бега (бег 70м, ходьба 100м). Развитие выносливости.	1
3.	Чередование ходьбы и бега (бег 80м, ходьба 90м).	1
4.	Бег 4 минуты. Развитие выносливости.	1
5.	Бег 5 минут. Преодоление препятствий.	1
6.	Чередование ходьбы и бега (бег 100м, ходьба 70м).	2
7.	Кросс 1 километр. Игра «Гуси-лебеди».	1
	ГИМНАСТИКА (24ч)	
1.	Инструктаж по Т.Б. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед.	2
2.	Выполнение команд: «Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже», «На первый-второй рассчитайся!».	2

3.	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	2
4.	Построение в две шеренги. Построение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа.	2
5.	В висе на согнутых руках. Подтягивание в висе.	2
6.	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях . И в упоре на гимнастической скамейке.	2
7.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга.	2
8.	В висе на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	2
9.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке.	2
10.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре стоя и на коленях.	2
11.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке.	2
12.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре стоя и на коленях.	2
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (12ч)	
1.	Игра «Пустое место».	1
2.	Игра «Белые медведи».	1
3.	Эстафеты.	1
4.	Игра «Пустое место».	1
5.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
6.	Игра «Белые медведи».	1
7.	Игра «Волк во рву».	1
8.	Эстафеты.	1
9.	Игра «Пятнашки».	1
10.	Игра «Два мороза».	1
11.	Игра «Волк во рву».	1
12.	Эстафеты.	1

	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА (16ч)	
1.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	2
2.	Броски с целью (кольцо, щит). Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	2
3.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	2
4.	Броски с целью (кольцо, щит). Игра «Гонка мячей по кругу».	2
5.	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, кругу. Игра «Мяч ловцу».	2
6.	Броски двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	2
7.	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, кругу. Игра «Мяч ловцу».	2
8.	Броски двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	2
	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (13ч)	
1.	Бег 4 минуты. Преодоление препятствий.	3
2.	Чередование ходьбы и бега (70м бег, 100м ходьба). Игра «Салка на марше».	3
3.	Бег 5 минут. Преодоление препятствий.	3
4.	Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 90м). Игра перебежка с выручкой».	3
5.	Кросс 1 километр. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости.	1
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (14ч)	
1.	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 метров. Игра «Белые медведи».	2

2.	Бег на результат 30метров, 60 метров. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	2
3.	Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту. Игра «Гуси-лебеди».	2
4.	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Много скоки. Игра «Прыгающие воробушки». Правила соревнований в беге, прыжках.	2
5.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель 4-5 метра. Игра « Зайцы в огороде». Правила соревнований в метаниях.	2
6.	Метание набивного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
7.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Олимпийское движение современности. Игра «Прыгающие воробушки».	2
Итого:		102
4 класс		
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (13ч)		
1.	Разновидности ходьбы и бега. Инструктаж по Т.Б.	1
2.	Бег на результат 30 метров. Встречная эстафета.	2
3.	Бег на 60 метров. Круговая эстафета.	2
4.	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжки в длину с разбега.	2
5.	Прыжки в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места.	2
6.	Бросок мяча на дальность. Бросок мяча в цель.	2
7.	Бросок мяча на заданное расстояние. Бросок мяча на дальность.	2
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (9ч.)		
1.	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 80м, ходьба 100м).	2

2.	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы и бега. Игра «Салки на марше».	2
3.	Равномерный бег 7 минут. Игра «День и ночь».	1
4.	Чередование ходьбы и бега (бег 90м, ходьба 90м).	1
5.	Равномерный бег. Игра «На буксире».	1
6.	Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости.	1
7.	Кросс 1 километр (по пересеченной местности). Игра «Охотники и зайцы».	1
ГИМНАСТИКА (24ч)		
1.	Строевые команды. Кувырок вперед.	2
2.	Кувырок вперед. Мост с помощью и самостоятельно.	2
3.	Кувырок назад и перекат. Кувырок вперед. Выполнение команд «Становись!», «Ровняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	2
4.	Кувырок назад и перекат. Ходьба по гимнастической скамейке на носках.	2
5.	Стойка на лопатках. Мост. Игра «Что изменилось».	2
6.	Вис на согнутых руках, согнув ноги. Подтягивание в вися.	2
7.	Вис завесом. Вис на согнутых руках. Эстафеты.	2
8.	Подтягивание в вися. Игра «Посадка картофеля».	2
9.	Подтягивание в вися. Поднимание ног в вися.	2
10.	Лазание по канату. Опорный прыжок (на горку матов).	2
11.	Лазание по канату в три приема. Опорный прыжок. Перелезание через препятствие.	2
12.	Лазание по гимнастической стенке.	2

	Опорный прыжок. Игра «Прокати быстрее мяч».	
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (12ч)	
1.	Игра «Пустое место».	1
2.	Игра «Белые медведи».	1
3.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
4.	Игра «Космонавты».	1
5.	Эстафеты с обручами.	1
6.	Игра «Удочка».	1
7.	Игра «Кто дальше бросит».	1
8.	Игра «Невод».	1
10.	Игра «Прыжки по полосам».	1
11.	Игра «Волк во рву».	1
12.	Эстафеты «Веревочка под ногами».	1
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА (16ч)	
1.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу».	3
2.	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски с целью (кольцо, щит). Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	4
3.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.	4
4.	Ловля и передача мяча в кругу. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.	3
5.	Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафета с мячами. Игра «Перестрелка».	2
	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (12ч)	
1.	Бег 5 минут. Чередование ходьбы и бега (80м бег, 100м ходьба).	2

2.	Бег 6 минут. Преодоление препятствий.	2
3.	Бег 7 минут. Чередование ходьбы и бега (90м бег, 90м ходьба).	2
4.	Бег 8 минут. Чередование ходьбы и бега (100м бег, 80м ходьба). Игра «День-ночь». Игра «На буксире».	4
5.	Бег на скорость 30 метров, 60 метров.	1
6.	Кросс 1 километр. Игра «Гуси-лебеди».	1
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (16ч)	
1.	Бег 30 метров. Встречная эстафета.	2
2.	Бег 60 метров. Круговая эстафета.	2
3.	Прыжки в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места.	2
4.	Прыжок в высоту с разбега. Игра «Волк во рву».	2
5.	Бросок мяча на дальность, на точность. Игра «Невод».	3
6.	Бросок мяча на заданное расстояние. Метание мяча в цель (с расстояния 4-5 метров).	2
7.	Метание мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность.	3
Итого:		102