

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сафаровская средняя общеобразовательная школа»
Актанышского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено» Руководитель МО <u>Г.Т.Гилмуллина</u> Протокол № <u>1</u> от « <u>28</u> » <u>августа</u> 2020 г.	«Согласовано» Зам директора по УВР <u>Ч.З.Гилмуллина</u> « <u>28</u> » <u>августа</u> 2020 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ «Сафаровская СОШ» <u>А.А.Нургалиев</u> Приказ № <u>2</u> от « <u>31</u> » <u>08</u> 2020 г.
--	--	---

Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
1-4 классы

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от
« 28 » августа 2020 г

Планируемые результаты изучения предмета

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
Знания о физической	- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и	- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; -характеризовать роль и значение режима дня в сохранение и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.	Выпускник научится: -Выпускник научится: -принимать и сохранять учебную задачу; -учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; -планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; -итоговый и пошаговый контроль по результату; -адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; -различать способ и результат действия; -вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи. Выпускник получит возможность научиться: -в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; -преобразовывать практическую задачу в познавательную; -проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; -самостоятельно учитывать выделенные учителем	У выпускника будут сформированы: -внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»; учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи; -ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей; -способность к оценке своей учебной деятельности;

	развитие физических качеств; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»; характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе)		ориентиры действия в новом учебном материале; -самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия. Познавательные универсальные учебные действия Выпускник научится: -осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет; -осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ; -использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач; — проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; — ориентироваться на разнообразие способов решения задач; -обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов,на основе выделения сущностной связи; -устанавливать аналогии; -владеть рядом общих приемов решения задач. Выпускник получит возможность научиться: -осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет; -записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;	-основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие; -ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей; -развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им; -установка на здоровый образ жизни; -основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения; -чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой
Способы физкультурной деятельности и	- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней гимнастики и физкультминуток в соответствии с изученными	-вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики,		

	правилами; -- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; -измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.показателей	физкультминутки, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах	-создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; -осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; -осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты; -осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; -строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; -произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач. Коммуникативные универсальные учебные действия Выпускник научится: -адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения; -учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; -формулировать собственное мнение и позицию; -договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; -строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет; -задавать вопросы; -контролировать действия партнера;	и отечественной художественной культурой. Выпускник получит возможность для формирования: -внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний; -выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения; -устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач; -адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности; -положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика» -компетентности в реализации основ гражданской идентичности в
Физическое совершенствование	- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы,	сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;		

	быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; плавать, в том числе спортивными способами; выполнять передвижения на лыжах	-использовать речь для регуляции своего действия; -адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи. Выпускник получит возможность научиться: -учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной; -учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию; -понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы; -аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности; -продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников; -с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия; -задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером; -осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; -адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.	поступках и деятельности; -морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям; -установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках; -осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни; -эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.
--	---	---	---	---

Содержание учебного предмета по физической культуре, 1 класс.

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
Знания о физической культуре	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	В процессе урока
Способы физкультурной деятельности	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)	В процессе урока
Физическое совершенствование	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. <u>Гимнастика с основами акробатики</u>. <i>Организующие команды и приемы</i>: выполнение строевых команд. <i>Акробатические упражнения</i>: упражнения в группировке, перекаты. <i>Снарядная гимнастика</i>: висы, перемахи. <u>Подвижные игры</u>. <i>На материале гимнастики с основами акробатики</i>: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание. <i>ОРУ (развитие гибкости)</i>: широкие стойки на ногах, ходьба с включением широкого шага, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах, выпады на месте; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах), индивидуальные комплексы по развитию гибкости. <i>ОРУ (развитие координации)</i> Произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания; преодоление полосы препятствий, включающих в себя перелезание через горку матов; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. <i>Формирование осанки</i>: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. <i>ОРУ (развитие силовых способностей)</i>: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений(гимнастические палки) ; комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп; подтягивание в висе стоя; прыжковые упражнения с предметом с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге. <u>Легкая атлетика</u>. <i>Беговые упражнения</i>: с высоким подниманием бедра, прыжками, с	99 19 В процессе уроков

	ускорением. <u>Прыжковые упражнения</u>: на одной и двух ногах на месте и с продвижением. <u>Подвижные игры</u> <i>На материале легкой атлетики</i>: прыжки, бег, упражнения на координацию, быстроту. <i>ОРУ (развитие координации)</i>: пробегание коротких отрезков из разных и.п. <i>ОРУ (развитие быстроты)</i>: ускорение из разных и.п.; челночный бег; броски и ловля теннисного мяча из разных и.п. броски в стену теннисного мяча в максимальном темпе. <i>ОРУ (развитие выносливости)</i>: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности чередующийся с ходьбой; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м.; <i>ОРУ (развитие силовых способностей)</i>: повторное выполнение многоскоков; передача набивного мяча (1 кг) по кругу; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров <u>Лыжные гонки</u> Передвижение на лыжах разными способами. Повороты. <u>Подвижные игры</u> <i>На материале лыжной подготовки</i>: эстафеты в передвижениях на лыжах. <i>ОРУ (развитие координации)</i>: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу на месте; комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. <i>ОРУ (развитие выносливости)</i>: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности; прохождение тренировочных дистанций <u>Плавание</u>. При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной программы в плане изменения числа тем (в отсутствие реальных возможностей для освоения школьниками содержания раздела «Плавание» они заменены на углублённое освоение содержания разделов «Лёгкая атлетика», «Подвижные игры») и перераспределения часов. Однако, в программе предусмотрено обучение уч-ся плавательным упражнениям теоретически (сюда включены отработка дыхания, движения рук и ног). (На основании рекомендаций. «Примерных программ по учебным предметам. Начальная школа. С.102) Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств <u>Подвижные и спортивные игры</u>. <i>На материале спортивных игр</i>. Футбол: удар по неподвижному мячу и катящемуся мячу, подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча, подвижные игры на материале волейбола	24 В процессе уроков 17 В процессе уроков 4 В процессе уроков 9 9 9 8
Всего		99 часов

2 класс

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
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. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	В процессе урока
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	3

	сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в 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. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд. 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 вперёд ноги. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.	96

	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. Лёгкая 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; подъёмы; торможение. Плавание. При составлении рабочей программы произведена корректировка основной образовательной программы в плане изменения числа тем (в отсутствие реальных возможностей для освоения школьниками содержания раздела «Плавание» они заменены на углублённое освоение содержания разделов «Лёгкая атлетика», «Подвижные игры») и перераспределения часов. Однако, в программе предусмотрено обучение уч-ся плавательным упражнениям теоретически (сюда включены отработка дыхания, движения рук и ног). (На основании рекомендаций . « Примерных программ по учебным предметам. Начальная школа. С.102) Подвижные и спортивные игры.<i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. <i>На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. <i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	
--	--	--

	<i>На материале спортивных игр:</i> <i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. <i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. <i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов. Общеразвивающие упражнения На материале гимнастики с основами акробатики <i>Развитие гибкости:</i> широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно 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. <i>Развитие координации:</i> 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 лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее 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. <i>Формирование осанки:</i> 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, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. <i>Развитие силовых способностей:</i> 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах. На материале лёгкой атлетики <i>Развитие координации:</i> 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 поочерёдно. <i>Развитие быстроты:</i> 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. <i>Развитие выносливости:</i> 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. <i>Развитие силовых способностей:</i> 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 вперёд (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 <i>Развитие координации:</i> 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-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. <i>Развитие выносливости:</i> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. На материале плавания Отработка дыхания, движения рук и ног. Плавательные упражнения. Игры. Отработка дыхания, движения рук и ног Плавательные упражнения. <i>Прыжковые упражнения:</i> на одной и двух ногах на месте и с продвижением.	
--	--	--

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела,	Всего часов
-------	-----------------------	-------------

	тема	
1	Знания о физической культуре	В процессе урока
2	Способы физкультурной деятельности	3ч
3	Физическое совершенствование	96ч
всего		102 ч.

3 класс

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
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.	В процессе урока

	Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	
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 в спортивных залах).	3
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. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге	96

	и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд. 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 вперёд 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. Лёгкая 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; подъёмы; торможение. Плавание. При составлении рабочей программы произведена корректировка основной образовательной программы в плане изменения числа тем (в отсутствие реальных возможностей для освоения школьниками содержания раздела «Плавание» они заменены на углублённое освоение содержания разделов «Лёгкая атлетика», «Подвижные игры») и перераспределения часов. Однако, в программе предусмотрено обучение уч-ся плавательным упражнениям теоретически (сюда включены отработка дыхания, движения рук и ног). (На основании рекомендаций . « Примерных программ по учебным предметам. Начальная школа. С.102) Подвижные и спортивные игры.<i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. <i>На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. <i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. <i>На материале спортивных игр:</i> 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов. Общеразвивающие упражнения На материале гимнастики с основами акробатики	
--	---	--

	<i>Развитие гибкости:</i> широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно 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. <i>Развитие координации:</i> 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 лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее 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. <i>Формирование осанки:</i> 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, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. <i>Развитие силовых способностей:</i> 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах. На материале лёгкой атлетики <i>Развитие координации:</i> 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 поочерёдно. <i>Развитие быстроты:</i> 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. <i>Развитие выносливости:</i> 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. <i>Развитие силовых способностей:</i> 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 вперёд (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 <i>Развитие координации:</i> 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-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. <i>Развитие выносливости:</i> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. На материале плавания Отработка дыхания, движения рук и ног. Плавательные упражнения. Игры. Отработка дыхания, движения рук и ног Плавательные упражнения. <i>Прыжковые упражнения:</i> на одной и двух ногах на месте и с продвижением.	
--	---	--

4 класс

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
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. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	в процессе урока 4ч
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).	В процессе

	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 в спортивных залах).	урок А 1ч
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 деятельность¹. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд. 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 вперёд 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. Лёгкая 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.	97ч

	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; подъёмы; торможение. Плавание. При составлении рабочей программы произведена корректировка общеобразовательной программы в плане изменения числа тем (в отсутствии возможностей для освоения раздела «Плавание» они заменены на углубленное изучение разделов «Легкая атлетика», «Подвижные игры» и перераспределения часов . Однако, в программе предусмотрено обучение плавательным упражнениям теоретически. (включены отработка дыхания, движение рук и ног)-основная «Примерная программа по учебным предметам». Начальная школа с.102. 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 лёгкой 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов. Общеразвивающие упражнения 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 вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седа ; выпады и полу шпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно 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 лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию асимметричными 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, лёжа; 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах. На материале лёгкой атлетики Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; про бегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно. 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 вперёд (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 двухтрёх 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. На материале плавания Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: Упражнение на отработку дыхания, движение рук и ног, упражнение на отработку дыхания, движение рук и ног,. Плавательные упражнения. Упражнение на одной и двух ногах на месте и с продвижением .	
	Итого	102