Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение   
«Основная общеобразовательная Владимировская школа»

**Приложение № \_\_\_**

**к основной образовательной программе**

**основного общего образования**

Рабочая программа (ФГОС НОО)

По учебному курсу

«Физическая культура»

в 1-4 классах

2019 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе Рабочих программ «Физическая культура». Физическая культура. Рабочие программы. В. И. Ляха. 1—4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций /В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2014 — 64 с., полностью отражающей содержание Примерной программы, с дополнениями, не превышающими требования к уровню подготовки учащихся.  (УМК «Школа России»).

**Общая цель** обучения предмету «Физическая культура» в начальной школе – формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеобразовательной направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели. **Познавательная цель** предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомления учащихся с основными положениями науки о физической культуре. **Социокультурная цель** подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формируются его задачи:

* формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
* формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
* расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
* формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
* расширения функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
* формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

Рабочая программа для 1 класса рассчитана на 99 часов учебного времени (3 часа в неделю, 33 учебных недели). Учащиеся на уроках физической культуры осваивают программный материал с включением в каждую учебную четверть народных, подвижных и спортивных игр.

Рабочая программа для 2 класса рассчитана на 105 часов учебного времени (3 часа в неделю, 35 учебных недели). Часы, предусмотренные программой на изучение теоретической части, согласно письму Министерства образования и науки РФ от 30.08.2010г. № 889, в количестве 13 часов распределены на изучение практической части разделов программы. В связи с отсутствием материальной базы раздел «Лыжная подготовка», заменяется разделом «Кроссовая подготовка».

Рабочая программа для 3 и 4 классов рассчитана на 105 часов учебного времени (3 часа в неделю, 35 учебных недели). Программный материал имеет две части – (инвариативную) базовую и вариативную: на инвариативную часть отводится 78 часов, на вариативную: 24 часа.

Учащиеся на уроках физической культуры осваивают программный материал с включением в каждую учебную четверть народных, подвижных и спортивных игр. В связи с отсутствием материальной базы раздел «Лыжная подготовка», в количестве 21 час, заменяется разделом «Кроссовая подготовка».

Особенностью тематического планирования является включение в каждый урок народных, подвижных, спортивных игр и соревновательно-игровых упражнений из базовых видов спорта программного материала.

 Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

**Планируемые результаты освоения учебного курса**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**1 класс**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного курса «Физическая культура» учащиеся 1 класса должны:

* о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
* о способах изменения направления и скорости движения;
* о режиме дня и личной гигиене;
* о правилах составления комплексов утренней зарядки;
* уметь:
* выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
* играть в подвижные игры;
* выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
* выполнять строевые упражнения
* Участвовать в соревнованиях по программе: в соревнованиях ВФСК ГТО по своей возрастной ступени

**2 класс**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного курса «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны научиться/знать:

* о зарождении древних Олимпийских игр;
* о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
* о правилах проведения закаливающих процедур;
* об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
* уметь:
* определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
* вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
* выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
* выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
* выполнять комплексы упражнений для развития равновесия
* Участвовать в соревнованиях по программе: в соревнованиях ВФСК ГТО по своей возрастной ступени

**3 класс**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного курса «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны научиться/знать:

* о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
* о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
* об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
* уметь:
* составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
* выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
* проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
* составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
* вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений
* Участвовать в соревнованиях по программе: в соревнованиях ВФСК ГТО по своей возрастной ступени

**4 класс**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного курса «Физическая культура» учащиеся 4 класса должны научиться/знать:

* о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
* о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
* о физической нагрузке и способах ее регулирования;
* о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
* уметь:
* вести дневник самонаблюдения;
* выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
* подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
* выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
* оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
* Участвовать в соревнованиях по программе: в соревнованиях ВФСК ГТО по своей возрастной ступени

**Содержание учебного курса**

**1 класс**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнения 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.

**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**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **Подвижные игры** |
| На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве | «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» |
| На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве | «Попрыгунчики- воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры» |
| На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей | «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель» |
| На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении попрямой (шагом, бегом) |
| На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве | «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч» |
| На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями | «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол |
| На знания о физической культуре | Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. |
| Самостоятельные занятия | Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами. |
| **Основная направленность** | **Кроссовая** |
| На освоение техники кроссового бега | Совершенствование равномерного, мед­ленного бега до 4 мин. Кросс по слабопе­ресеченной мест­ности до 1 км |
| На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей | Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15м).бег ускорением от 10 до 20м. Соревнования (до 60м) |
| **Основная направленность** | **Легкоатлетические упражнения** |
| На освоение навыков ходьбы и развитие коор­динационных способнос­тей | Обычная, на носках, на пятках, в полупри­седе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длин­ным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с кол­лективным подсчетом, с высоким подни­манием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам |
| На освоение навыков бе­га, развитие скоростных и координационных спо­собностей | Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением пре­пятствий (мячи, палки и т. п.); по разме­ченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, Зх10 м; эстафеты с бегом на скорость |
| На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | С поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70см; с высоты до 40см; в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов; через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков). |
| На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п. в парах. Преодоление естественных препятствий. |
| На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2м) с расстояния 4-5м; на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и. п. на дальность. |
| На знания о физической культуре | Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость, названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. |
| Самостоятельные занятия | Равномерный бег до 6 минут. Соревнования на короткие дистанции (до 30м), прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие естественные вертикальные (высотой 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой). |
| **Основная направленность** | **Гимнастика с элементами акробатики** |
| На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, си­ловых способностей и гибкости | Общеразвивающие упражнения с боль­шими и малыми мячами, гимнастичес­кой палкой, об­ручем, флажками |
| На освоение акробати­ческих упражнений и развитие координацион­ных способностей | Кувырок вперед; стойка на лопат­ках согнув ноги; из стойки на ло­патках, согнув но­ги, перекат вперед в упор присев; ку­вырок в сторону |
| На освоение висов и упоров, развитие сило­вых и координацион­ных способностей | Совершенствование упражнений в ви­се стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. |
| На освоение навыков  На освоение навыков лазанья и перелезания,  развитие координационных и силовых  способностей, правильную  осанку | Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60см); лазанье по канату. |
| На освоение навыков в опорных прыжках, раз­витие координацион­ных, скоростно-силовых способностей | Совершенствование техники перелезания через гимнастического коня |
| На освоение навыков равновесия | Стойка на двух и одной ноге с за­крытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. |
| На освоение строевых упражнений | Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроения из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижения в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!» |
| На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие ко­ординационных способ­ностей, силы и гибкости, а также правильной осанки | Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении Сочетание движений ног, туловища с од­ноименными и разноименными движе­ниями рук Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координа­ционной сложности |
| На знания о физичес­кой культуре | Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряже­ния и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание |
| Самостоятельные занятия | Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без пред­метов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, тан­цевальных упражнений |

**2 класс**

**Знания о физической культуре.** Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Одежда для занятий физическими упражнениями.

**Организация здорового образа жизни.** Правильный режим дня. Закаливание. Профилактика нарушений зрения.

**Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью**

Оценка правильной осанки

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток. Физические упражнения для расслабления мышц, для профилактики нарушений осанки, для профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Строевые упражнения и строевые приемы. Легкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты).Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (волейбол, баскетбол)

**3-4 классы**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнения 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.

**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**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **Гимнастика с элементами акробатики** |
| На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, си­ловых способностей и гибкости | Общеразвивающие упражнения с боль­шими и малыми мячами, гимнастичес­кой палкой, набивным мячом (1 кг), об­ручем, флажками |
| На освоение акробати­ческих упражнений и развитие координацион­ных способностей | Кувыр­к вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. Комбинация из О.С. |
| На освоение висов и упоров, развитие сило­вых и координацион­ных способностей | Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке. |
| На освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную  осанку | Перелезание через препятствия |
| На освоение навыков в опорных прыжках, раз­витие координацион­ных, скоростно-силовых способностей | Опорные прыжки через горку из гимнастических матов, коня, козла; вскок в упор на коленях и соскок взмахом рук |
| На освоение навыков равновесия | Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор, стоя на левом колене( правом, левом) |
| На освоение строевых упражнений | Команды «Стоновись!», «Равняйсь!», «Смирно!»,«Вольно!»;папорт учителю; повороты кругом на месте;расчёт по порядку; построение из одной шеренги в три уступами; из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом |
| На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие ко­ординационных способ­ностей, силы и гибкости, а также правильной осанки | Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении Сочетание движений ног, туловища с од­ноименными и разноименными движе­ниями рук Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координа­ционной сложности |
| На знания о физичес­кой культуре | Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряже­ния и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание |
| Самостоятельные занятия | Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без пред­метов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, тан­цевальных упражнений |
| **Основная направленность** | **Материал по легкоатлетическим упражнениям** |
| На освоение навыков ходьбы и развитие коор­динационных способнос­тей | Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через ска­мейки, в различном темпе под звуко­вые сигналы. То же с преодолением 3—4 препятствий |
| На освоение навыков бе­га, развитие скоростных и координационных спо­собностей | Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голе­ни назад |
| На совершенствование навыков бега и развитие выносливости | Равномерный, мед­ленный до 6-8 мин. Кросс по слабопе­ресеченной мест­ности до 1 км |
| На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных  способностей | Бег в коридорчике 30—40 см из раз­личных и. п. с максимальной скоро­стью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м). Бег с ускорением от 40 до 60м Соревнования 60 м |
| На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90°-120° и точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной) |
| На закрепление навыков прыжков, развитие скоростносиловых и  координационных способностей | Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера |
| На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных пособсностей | Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания на точность, дальность, заданное расстояние; метание в вертикальную и горизонтальную цель (1,5х1,5) с расстояния 5-6 м. Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди, с места; на дальность и заданное расстояние |
| На знание о физической культуре | Понятие: эстафета, команды «старт», «финиш», темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях |
| Самостоятельные занятия | Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции до 60 метров. Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие вертикальные (высотой до 50 см) и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой) |
| **Основная направленность** | **Материал по подвижным играм** |
| На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. | Ловля и передачамяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель (в ходьбе и медленном беге). |
| На развитие быстроты реакции на сигнал, внимание и слух | «Три, тринадцать, тридцать», «Слушай сигнал», «Ритмичная эстафета» |
| На развитие умения ритмично ходить, внезапно прекращать движения и возобновлять их по сигналу | «Совушка», «Быстрые и ловкие», «Пятнашки с приседанием», «День-Ночь», «Фигуры», «Стоп!» |
| На закрепление и совершенствование навыков бега, на развитие быстроты, скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве | «Октябрята», «Два мороза», «К своим флажкам», «Салки с выручкой», «Пустое место», «Линейная эстафета», «День и ночь», «Белые медведи», «Вызов номеров», «Бегуны», «День и ночь», «Космонавты» |
| На закрепление и совершенствование метаний, на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей | «Метко в цель», «Подвижная цель», «Снайперы», «Охотники и утки», «Кто дальше бросит», «Защита укрепления», «Заставь отступить», «Кто дальше бросит», «Точный расчет» |
| На закрепление и совершенствование навыков в прыжках  На развитие скоростно-силовых способностей, способностей к ориентированию в пространстве. | Веревочка под ногами», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», Эстафета с прыжками в длину и высоту, «Парашютисты», «Прыгуны и ползуны», «Удочка» |
| На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча, на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. | «Школа мяча», «Гонка с выбыванием», «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча», эстафеты с мячами. |
| На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. | «Борьба за мяч», «Перестрелка», варианты игр в мини-баскетбол, футбол, мини-гандбол. |
| На развитие выносливости | «Не давай мяча водящему», «Салки простые», «Салки по кругу», «Встречная эстафета», «Команда быстроногих», «Мяч ловцу», «Гонка с выбыванием» |
| На развитие координации, скоростно-силовых способностей | «Тяни в круг», «Бой петухов», «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание каната», «Эстафета с набивными мячами», «Кувырок с мячом», «На встречу удочке», «Эстафета с лазанием и перелезанием», «Бег пингвинов», «Эстафета с преодолением препятствий» |
| На знания о физической культуре | Названия и правила игр, инвентаря, оборудования, организация игр, правила поведения и безопасности. |
| Самостоятельные занятия | Броски, ловля, передача мяча; ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками. |
| **Основная направленность** | **Материал по кроссовой подготовке** |
| На освоение техники кроссового бега | Ходьба и бег по пересеченной местности. Медленный бег в сочетании с ходьбой на дистанции. Бег в гору и под гору. Кроссовый бег в сочетании с ходьбой по заданию учителя (общая сумма отрезков бега не должна пре­вышать 2 км) Кроссовый бег на 1000 м. |
| На развитие общей выносливости Подвижные игры | Эстафеты, подвижные игры: «Защита крепости», «Бег за флажками», «Бегуны и пятнашки», «Волк во рву», «Пятнашки маршем», «Защита крепости», «Волк во рву», «Бег за флажками», «Бегуны и пятнашки», «Футбол на снегу» |
| На знания о физической культуре | Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами. |

**Тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел программы | Кол-во часов |
| 1. | Знания о физической культуре. | 8 |
| 2. | Способы двигательной(физкультурной)деятельности. Легкоатлетические упражнения | 30 |
| 3. | Физическое совершенствование.  Гимнастика с элементами акробатики. | 29 |
| 4. | Лыжная подготовка | 15 |
| 5. | Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры | 17 |
|  | Всего: | 99 |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел программы | Кол-во часов |
| 1. | Знания о физической культуре. | 8 |
| 2. | Способы двигательной(физкультурной)деятельности. Легкоатлетические упражнения | 30 |
| 3. | Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики. | 29 |
| 4. | Лыжная подготовка | 17 |
| 5. | Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры | 18 |
|  | Всего: | 102 |

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел программы | Кол-во часов |
| 1. | Знания о физической культуре. | 8 |
| 2. | Способы двигательной(физкультурной)деятельности. Легкоатлетические упражнения | 30 |
| 3. | Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики. | 29 |
| 4. | Лыжная подготовка | 17 |
| 5. | Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры | 18 |
|  | Всего: | 102 |

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел программы | Кол-во часов |
| 1. | Знания о физической культуре. | 8 |
| 2. | Способы двигательной(физкультурной)деятельности. Легкоатлетические упражнения | 29 |
| 3. | Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики. | 30 |
| 4. | Лыжная подготовка | 17 |
| 5. | Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры | 18 |
|  | Всего: | 99 |

**Годовой план-график прохождения программного материала**

**для учащихся 1-2 классов при трехразовых занятиях в неделю**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество в год** | **I**  **четверть** | **II четверть** | III четверть | IV четверть |
|  | **Учебные недели** | **35** | **8** | **8** | **10** | **9** |
|  | **Количество часов** | **105** | **24** | **24** | **30** | **27** |
| 1. | Знания о физической культуре | В процессе занятий | | | | |
| 2. | Организация здорового образа жизни | В процессе занятий | | | | |
| 3. | Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью | В процессе занятий | | | | |
| 4. | Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе занятий | | | | |
| 5. | Спортивно-оздоровительная деятельность | **105** |  |  |  |  |
| 5.1 | Подвижныеи спортивные игры | 33 | 1 | 6 | 25 | 1 |
| 5.2 | Гимнастика с основами акробатики | 23 |  | 18 | 5 |  |
| 5.3 | Легкая атлетика | 26 | 13 |  |  | 16 |
| 5.4 | Кроссовая подготовка | 20 | 10 |  |  | 10 |
|  | **Всего часов** | **105** | **24** | **24** | **30** | **27** |

**Годовой план-график прохождения программного материала**

**для учащихся 3-4 классов при трехразовых занятий в неделю**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид программного материала** | **Количество в год** | **1 четверть** | **2 четверть** | **3 четверть** | **4 четверть** |
|  |  | недель | Количество недель в четверть | | | |
|  | Учебные недели | 35 | 8 | 8 | 10 | 9 |
|  |  | Часов (уроков) | Количество часов (уроков) в четверть | | | |
|  | **Количество часов** | **105** | **24** | **24** | **30** | **27** |
| **1.** | **Базовая часть** | **78** |  |  |  |  |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков | | | | |
| 1.2 | Подвижные игры | 18 | 1 | 6 | 3 | 8 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | - | 18 | - | - |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 21 | 9 | - | - | 15 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 21 | 3 | - | 18 | - |
| **2.** | **Вариативная часть** | **24** | **14** | **-** | **9** | **1** |
| 2.1 | Русская лапта | 5 | 4 | - | - | 1 |
| 2.2 | Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола | 19 | 7 | - | 9 | 3 |
|  | **Всего часов** | **105** | **24** | **24** | **30** | **27** |

**Формы и средства контроля 1 класс (мальчики)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольное упражнение | Уровень физической подготовленности | | | | |
| высокий | выше среднего | средний | ниже среднего | низкий |
| 1. | Бег 30м, сек | 5.6 | 5.7-6.1 | 6.2-6.7 | 6.8-7.4 | 7.5 |
| 2. | Бег 1000м, мин и сек | 6.0 | 6.01-6.34 | 6.35-7.09 | 7.10-7.55 | 7.56 |
| 3. | Подтягивание на перекладине, раз | 4 | 3 | 2 | 1,5 | 1 |
| 4. | Прыжок в длину с места, см | 130 | 117-119 | 104-116 | 88-103 | 87 |

**Формы и средства контроля 1 класс (девочки)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольное упражнение | Уровень физической подготовленности | | | | |
| высокий | выше среднего | средний | ниже среднего | низкий |
| 1. | Бег 30м, сек | 6.0 | 6.1-6.5 | 6.6-7.0 | 7.1-7.7 | 7.8 |
| 2. | Бег 1000м, мин и сек | 6.10 | 6.11-6.45 | 6.46-7.20 | 7.21-7.59 | 8.00 |
| 3. | Подъем туловища за 30сек, раз | 15 | 13-14 | 11-12 | 8-10 | 7 |
| 4. | Прыжок в длину с места, см | 123 | 111-122 | 99-110 | 85-98 | 84 |

**Формы и средства контроля 2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Бег 30 м. | 6.8 | 6.2 | 5.7 | 7.0 | 6.4 | 5.8 |
| 2 | Челночный бег 3х10 м. | 10.2 | 9.8 | 8.9 | 10.5 | 10.0 | 9.3 |
| 3 | Бег 1000 м. | Без учета времени | | | | | |
| 4 | Прыжки в длину с места | 120 | 150 | 175 | 110 | 140 | 160 |
| 5 | Наклон вперед | 1 | 5 | 8 | 1 | 7 | 12 |

**Формы и средства контроля 3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Бег 30 м. | 6.8 | 6.2 | 5.7 | 7.0 | 6.4 | 5.8 |
| 2 | Челночный бег 3х10 м. | 10.2 | 9.8 | 8.9 | 10.5 | 10.0 | 9.3 |
| 3 | Бег 1000 м. | 6.50 | 5.50 | 5.10 | 7.00 | 6.30 | 5.50 |
| 4 | Прыжки в длину с места | 120 | 150 | 175 | 110 | 140 | 160 |
| 5 | Наклон вперед | 1 | 5 | 8 | 1 | 7 | 12 |
| 6 | Поднимание туловища(1мин.) | 23 | 31 | 41 | 20 | 30 | 40 |
| 7 | Подтягивание в висе | 1 | 2 | 3 | 5 | 8 | 10 |