Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа посёлка Домново

«Рассмотрено» на
Педагогическом совете
МБОУ СОШ п.Домново
протокол № ____ от ____ . ____ .201__

«Утверждено» приказом директора МБОУ СОШ п.Домново Приказ № ____ от ____ . ____ .201__	
Директор МБОУ СОШ П.Домново Ю.В. Анохина	М.П.

**Рабочая программа по физической культуре
Базовый уровень.
1-4 классы.**

Лабкова Анна Андреевна
учитель физической культуры
первой категории
МБОУ СОШ п.Домново

Домново

2016

Рабочая программа по физической культуре

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Примерные программы по учебным предметам
- Примерная основная образовательная программа начального общего образования
- Основная образовательная программа начального общего образования образовательного учреждения
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных школах
- требования федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (зарегистрирован в Минюсте 22.12.2009 рег.№17785), приложение к приказу Минобрнауки России от 06.10.2009г. №373));
- внесённые изменения в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 22 сентября 2011 года № 2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373)»);
- санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.№2821-10), «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрированными в Минюсте России 03 марта 2011г.
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от **24 декабря 2015 года №81** «О внесении изменений №3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный

стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»
(Зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2016 № 4093)

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008);
- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

УМК учителя- Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2009 г.

УМК обучающегося:

-Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2006.

-Ура, физкультура! 2-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М.«Просвещение», 2006.

Уровень программы- базовый стандарт.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы с учётом основных направлений программ, включённых в структуру основной образовательной программы школы. Рабочая программа конкретизирует содержание тем (разделов, глав), даёт примерное распределение учебных часов по темам (разделам, главам) и рекомендуемую последовательность изучения тем (разделов, глав) учебного предмета, курса, курса внеурочной деятельности с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, психолого-физиологических и возрастных особенностей обучающихся.

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю всего 102 часа в 1 классе, 105 во 2-4 классах.

Программный материал в 1 классе – 82 часа, модуль – «плавание» -20 часов.

Программный материал во 2-4 классах – 85 часов, модуль – «плавание» -20 часов.

Третий час учебного предмета используется (модуль – «плавание») для обучения спортивному плаванию в школе на всех уровнях процесса обучения, на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств учащихся и внедрение современных систем физического воспитания, создания условий для самореализации личности ребенка в спортивной, социальной и творческой сферах.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными 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.
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, 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.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;

Уровень физической подготовленности

1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30

Содержание курса

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемахи, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами

лазання и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

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

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

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

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения

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

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с 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, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

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

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

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

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

Учебно- тематический план 1-4 классов(3 часа в неделю)

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

Содержание тем учебного курса

1 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с

помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

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

Легкая атлетика

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

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физической культуры деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Легкая атлетика

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

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

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

Подвижные игры

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

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие

выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Легкая атлетика

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

Лыжные гонки

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

Поворот переступанием.

Подвижные игры

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физической культуры

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Подвижные игры

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

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№	тема	Кол-во часов	Вид контроля
1.Лёгкая атлетика (11 часов)			
1-5	Ходьба и бег	5	Текущий
6-8	Прыжки	3	Текущий
9-11	Бросок малого мяча	3	Текущий
2.Кросовая подготовка (8 часов)			
3.Межпредметный модуль «Плавание» (3 часа)			
12-13	Бег по пересеченной местности	2	Текущий
14	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
15-16	Бег по пересеченной местности	2	Текущий
17	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
18-19	Бег по пересеченной местности	2	Текущий
20	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
21-22	Бег по пересеченной местности	2	Текущий
4.Гимнастика (12 часов)			
5.Межпредметный модуль «Плавание» (5 часов)			
23-24	Акробатика. Строевые упражнения	2	Текущий. Сдача норм без учета времени
25	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
26-27	Акробатика. Строевые упражнения	2	Текущий. Сдача норм без учета времени
28	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
29-30	Висы. Строевые упражнения	2	Текущий. Оценка техники выполнения комбинации
31	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
32-33	Висы. Строевые упражнения	2	Текущий. Оценка техники выполнения комбинации
34	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
35-36	Опорный прыжок, лазание	2	Текущий
37	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
38-39	Опорный прыжок, лазание	2	Текущий

4. Подвижные игры (20 часов)			
40-59	Подвижные игры	20	Текущий
5. Подвижные игры на основе баскетбола (19 часов)			
60-78	Подвижные игры на основе баскетбола	19	Текущий
6. Кроссовая подготовка (10 часов)			
78-88	Бег по пересеченной местности	10	Текущий
6. Лёгкая атлетика (11 часов)			
89-92	Ходьба и бег	4	Текущий
93-95	Прыжки	3	Текущий
96-99	Прыжки	4	Текущий

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№	Тема	Кол-во часов	Вид контроля
1.Лёгкая атлетика (11 часов)			
1-5	Ходьба и бег	5	Текущий
6-8	Прыжки	3	Текущий
9-11	Метание	3	текущий
2.Кросовая подготовка (10 часов)			
3.Межпредметный модуль «Плавание» (4 часа)			
13-14	Бег по пересеченной местности	2	Текущий
15	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
16-17	Бег по пересеченной местности	2	Текущий
18	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
19-20	Бег по пересеченной местности	2	Текущий
21	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
22-23	Бег по пересеченной местности	2	Текущий
24	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
25-26	Бег по пересеченной местности	2	Текущий
4.Гимнастика (12 часов)			
5.Межпредметный модуль «Плавание» (6 часов)			
27	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
28-29	Акробатика. Строевые упражнения	2	Текущий
30	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
31-32	Акробатика. Строевые упражнения	2	Текущий
33	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
34-35	Висы. Строевые упражнения	2	Текущий
36	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
37-38	Висы. Строевые упражнения	2	Текущий
39	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
40-41	Опорный прыжок, лазание	2	Текущий
42	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
43-44	Опорный прыжок, лазание	2	Текущий
6.Подвижные игры (12 часов)			
7.Межпредметный модуль «Плавание» (5 часов)			
45-46	Подвижные игры	2	Текущий

47	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
48-49	Подвижные игры	2	Текущий
50	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
51-52	Подвижные игры	2	Текущий
53	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
54-55	Подвижные игры	2	Текущий
56	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
57-58	Подвижные игры	2	Текущий
59	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
60-61	Подвижные игры	2	Текущий
8.Подвижные игры на основе баскетбола (19часов)			
9.Межпредметный модуль «Плавание» (5 часов)			
62-63	Подвижные игры на основе баскетбола	2	Текущий
64	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
65-66	Подвижные игры на основе баскетбола	2	Текущий
67	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
68-69	Подвижные игры на основе баскетбола	2	Текущий
70	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
71-72	Подвижные игры на основе баскетбола	2	Текущий
73	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
74-75	Подвижные игры на основе баскетбола	2	Текущий
76	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
77-85	Подвижные игры на основе баскетбола	9	Текущий
10. Кроссовая подготовка (7 часов)			
86-92	Бег по пересеченной местности	7	Текущий
11. Лёгкая атлетика (10 часов)			
93-96	Ходьба и бег	4	Текущий
97-99	Прыжки	3	Текущий
100-103	Метание	3	Текущий

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 класс

№	Тема	Кол-во часов	Вид контроля
1.Лёгкая атлетика (11 часов)			
1-5	Ходьба и бег	5	Текущий
6-8	Прыжки	3	Текущий
9-11	Метание	3	текущий
2.Кроссовая подготовка (10 часов)			
3.Межпредметный модуль «Плавание» (4 часа)			
13-14	Бег по пересеченной местности	2	Текущий
15	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
16-17	Бег по пересеченной местности	2	Текущий
18	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
19-20	Бег по пересеченной местности	2	Текущий
21	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
22-23	Бег по пересеченной местности	2	Текущий
24	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
25-26	Бег по пересеченной местности	2	Текущий
4.Гимнастика (12 часов)			
5.Межпредметный модуль «Плавание» (6 часов)			
27	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
28-29	Акробатика. Строевые упражнения	2	Текущий
30	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
31-32	Акробатика. Строевые упражнения	2	Текущий
33	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
34-35	Висы. Строевые упражнения	2	Текущий
36	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
37-38	Висы. Строевые упражнения	2	Текущий
39	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
40-41	Опорный прыжок, лазание	2	Текущий
42	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
43-44	Опорный прыжок, лазание	2	Текущий
6.Подвижные игры (12часов)			
7.Межпредметный модуль «Плавание» (5 часов)			

45-46	Подвижные игры	2	Текущий
47	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
48-49	Подвижные игры	2	Текущий
50	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
51-52	Подвижные игры	2	Текущий
53	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
54-55	Подвижные игры	2	Текущий
56	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
57-58	Подвижные игры	2	Текущий
59	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
60-61	Подвижные игры	2	Текущий
8. Подвижные игры на основе баскетбола (19 часов)			
9. Межпредметный модуль «Плавание» (5 часов)			
62-63	Подвижные игры на основе баскетбола	2	Текущий
64	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
65-66	Подвижные игры на основе баскетбола	2	Текущий
67	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
68-69	Подвижные игры на основе баскетбола	2	Текущий
70	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
71-72	Подвижные игры на основе баскетбола	2	Текущий
73	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
74-75	Подвижные игры на основе баскетбола	2	Текущий
76	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
77-85	Подвижные игры на основе баскетбола	9	Текущий
10. Кроссовая подготовка (7 часов)			
86-92	Бег по пересеченной местности	7	Текущий
11. Лёгкая атлетика (10 часов)			
93-96	Ходьба и бег	4	Текущий
97-99	Прыжки	3	Текущий
100-103	Метание	3	Текущий

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 класс

№	Тема	Кол-во часов	Вид контроля
1.Лёгкая атлетика (11 часов)			
1-5	Ходьба и бег	5	Текущий
6-8	Прыжки	3	Текущий
9-11	метание	3	текущий
2.Кросовая подготовка (8 часов) 3.Межпредметный модуль «Плавание» (3 часа)			
12-13	Бег по пересеченной местности	2	Текущий
14	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
15-16	Бег по пересеченной местности	2	Текущий
17	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
18-19	Бег по пересеченной местности	2	Текущий
20	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
21-22	Бег по пересеченной местности	2	Текущий
4.Гимнастика (12 часов) 5.Межпредметный модуль «Плавание» (6 часов)			
23	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
24-25	Акробатика. Строевые упражнения	2	Текущий. Сдача норм без учета времени
26	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
27-28	Акробатика. Строевые упражнения	2	Текущий. Сдача норм без учета времени
29	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
30-31	Висы. Строевые упражнения	2	Текущий. Оценка техники выполнения комбинации
32	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
33-34	Висы. Строевые упражнения	2	Текущий. Оценка техники выполнения комбинации

35	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
36-37	Опорный прыжок, лазание	2	Текущий
38	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
39-40	Опорный прыжок, лазание	2	Текущий
6.Подвижные игры (13часов) .7.Межпредметный модуль «Плавание» (5 часов)			
41-42	Подвижные игры	2	Текущий
43	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
44-45	Подвижные игры	2	Текущий
46	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
47-48	Подвижные игры	2	Текущий
49	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
50-51	Подвижные игры	2	Текущий
52	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
53-54	Подвижные игры	2	Текущий
55	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
56-58	Подвижные игры	3	Текущий
8.Подвижные игры на основе баскетбола (18 часов) 9.Межпредметный модуль «Плавание» (6 часов)			
59-60	Подвижные игры на основе баскетбола	2	Текущий
61	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
62-63	Подвижные игры на основе баскетбола	2	Текущий
64	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
65-66	Подвижные игры на основе баскетбола	2	Текущий
67	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
68-69	Подвижные игры на основе баскетбола	2	Текущий

70	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
71-72	Подвижные игры на основе баскетбола	2	Текущий
73	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
74-75	Подвижные игры на основе баскетбола	2	Текущий
76	Межпредметный модуль «Плавание»	1	Текущий
77-82	Подвижные игры на основе баскетбола	6	Текущий
10. Кроссовая подготовка (10 часов)			
83-92	Бег по пересеченной местности	10	Текущий. Тестирование
11. Лёгкая атлетика (10 часов)			
93-96	Ходьба и бег	4	Текущий
97-99	Прыжки	3	Текущий
100-102	Метание	3	Текущий