

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Куртамышского района
«Пушкинская основная общеобразовательная школа»

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета школы (Протокол № 1 от «31» августа 2017 года)
Согласовано. Заместитель директора по УВР _____ (Воробьева Л.В...)



Программа утверждена приказ № 96
«31» августа 2017 года
Директор МКОУ «Пушкинская основная общеобразовательная школа»
(Н.П. Устюгова)

**Рабочая программа
по физкультуре
1-4 класс**

Пояснительная записка

Программа по предмету «Физическая культура» разработана для учащихся начальной школы МКОУ «Пушкинская ООШ» в соответствии:

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ МО РФ № 373 от 06.10. 2009) (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);

- с основной образовательной программой начального общего образования МКОУ «Пушкинская ООШ», утвержденной приказом директора на основе Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования.

- с рекомендациями рабочей программы по физической культуре. Предметная линия учебников А.П.Матвеева, 1—4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. — М. : Просвещение, 2011;

- с возможностями УМК «Перспектива»;

- с учебным планом образовательного учреждения МКОУ «Пушкинская ООШ». Целями учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся

начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Реализация целей учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

В авторскую программу А. П. Матвеева внесены следующие коррективы: изменилось количество часов, которые выделяются на изучение тем (т.к. составитель авторской программы Матвеев А.П. предоставил возможность учителям самостоятельно распределить данные часы по темам);

в связи с тем, что есть учащиеся, имеющие ограниченные физические возможности, в программу внесены дополнительные уроки теоретической и практической направленности по включению их в процесс физической подготовки; для учащихся подготовительной и специальной групп здоровья были снижены нормативы, разработаны специальные упражнения для укрепления здоровья.

2. Содержание учебного предмета.

Программа состоит из трех разделов:

«Знания о физической культуре» (информационный компонент);

«Способы физкультурной деятельности» (операциональный компонент)

«Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе

(медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ по видам спорта, в настоящей программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим темам программы: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Льжные гонки». Раздел «Плавание» исключён из учебного материала, так как нет базы для проведения занятий. При этом подвижные игры, исходя из предметности содержания и направленности, также соотносятся с этими видами спорта.

Систематическое проведение игр формируют основные двигательные навыки и их качественные характеристики – быстроту, силу, выносливость. Эмоциональность игр предоставляет возможность для проведения личных качеств и инициативы. Спортивные игры относятся к подвижным, так как представляют собой игровую деятельность, характеризующуюся различными движениями, действиями и взаимоотношениями играющих. Однако спортивные игры – более сложная ступень, весьма сложная форма игровой деятельности. Применение подготовительных спортивных игр обеспечивает необходимую постепенность перехода к овладению техникой и тактикой спортивных игр. Во втором классе обучающиеся изучают элементы спортивных игр, играют в спортивные игры по упрощенным правилам или в подвижные игры с элементами спортивных игр. Таким образом, освоение спортивных игр позволяет подготовить обучающихся к овладению специальной техники и приемов для дальнейшего совершенствования в старших классах.

Такая структура раздела «Физическое совершенствование» позволяет учителю отбирать физические упражнения и разрабатывать на их основе различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из возрастно-половых особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программный материал, касающийся способов двигательной деятельности, предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельного контроля за своим физическим развитием и физической подготовленностью, оказания доврачебной помощи при легких травмах. Эти умения соотносятся в программе с соответствующими темами практического раздела и раздела учебных знаний.

Описание места учебного предмета в учебном плане

На изучение курса «Физическая культура» в начальной школе отводится 405 ч, из них в I классе – 99 ч, а со II по IV классы – по 102 ч ежегодно.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

- 3 -

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

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 учащиеся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Требования к результатам освоения учебного предмета

1 класс

Личностные результаты

формирование внутренней позиции школьника;

учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;

ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата;

способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.

Метапредметные результаты

Регулятивные

планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

оценивать правильность выполнения действия;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.

Познавательные

осуществлять анализ выполненных действий;

активно включаться в процесс выполнения заданий;

выражать творческое отношение к выполнению упражнений.

Коммуникативные

допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

формулировать собственное мнение и позицию;

договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения

интересов;

строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;

контролировать действия партнёра;

использовать речь для регуляции своего действия.

Предметные

Учащиеся научатся:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- 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
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Учащиеся получают возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; способам и особенностям движений и передвижений человека; изменять направления и скорость движения различными способам;
- составлению и соблюдению режима дня и соблюдению личной гигиены; составлению комплексов утренней зарядки; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

2 класс.

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания,
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях,
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Регулятивные

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

Познавательные

- формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме; отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе;
- формирование действия моделирования;

осмысление самостоятельного выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий; осознание важности физической нагрузки для развития основных физических качеств; осознание важности самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз;

осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

Коммуникативные

рассказывать о зарождении древних Олимпийских игр;

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

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

выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;

Предметные

Учащиеся научатся:

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.

Учащиеся получают возможность научиться:

правилам выполнения закаливающих процедур,

общим правилам определения уровня развития физических качеств;

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Личностные результаты

положительное отношение к урокам физической культуры;

понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека; мотивация к выполнению закаливающих процедур.

познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры; положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;

уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать

конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

Регулятивные

понимать цель выполняемых действий;

выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;

адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;

анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);

вносить коррективы в свою работу.

продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики;

объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;

самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные

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

различать, группировать подвижные и спортивные игры; характеризовать основные физические качества;

группировать игры по видам спорта;

проводить водные закаливающие процедуры (обливание под душем)

осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;

свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления,

справочного бюро; устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера

человека

Коммуникативные

рассказывать о физической культуре и ее содержании у народов древней Руси,

о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных, об особенностях игры футбол, баскетбол, волейбол

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

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

выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;

задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений; понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Предметные

Учащиеся научатся:

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).

Учащиеся получают возможность научиться:

подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

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;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

4 класс

Личностные результаты

формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе

представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной

отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- 7 -

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

Регулятивные

овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
формировать умения контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
формировать способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; определять цель учебной деятельности и пути ее достижения; адекватно оценивать собственное поведение.

Познавательные

формировать умение планировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
определять наиболее эффективные способы достижения результата;
осуществлять поиск средств достижения цели и задачи учебной деятельности;
формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные

умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать поведение окружающих;
готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные

Учащиеся научатся:

характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное 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, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
выполнять организующие строевые команды и приёмы;
выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Учащиеся получают возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и военной деятельностью;
планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах; сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; выполнять, передвижения на лыжах; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

Содержание учебного предмета.

1 класс.

Знания о физической культуре. (2ч)

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

Способы физкультурной деятельности. (5ч)

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

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). Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; спуски. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека.

Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка).

Физическое совершенствование. (92ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток.

Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

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, перекаты.

Акробатические комбинации. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по

- 9 -

гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения

Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперед.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений

На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу.

Баскетбол: передачи и ловля мяча.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие физические упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей.

На материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей.

На материале лыжных гонок: развитие координации, выносливости

2 класс.

Знания о физической культуре. (4ч)

Из истории физической культуры.

Как возникли первые соревнования. Понятие «соревнование». Древние соревнования и их целевое назначение. Роль и значение соревнований в воспитании детей у древних народов. Как появились игры с мячом.

Основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей.

Как зародились Олимпийские игры. Миф о Геракле. Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр.

Способы физкультурной деятельности. (6ч)

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Выполнение простейших закалывающих процедур.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Измерение длины и массы тела. Определение правильности осанки. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и равновесия. Игры и занятия в зимнее время года. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Физическое совершенствование. (92ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперёд. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: бег с ускорением, челночный бег. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту.

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

Лыжные гонки.

Подвижные игры.

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

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений.

Спортивные игры. Футбол: остановка мяча; ведение мяча. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие физические упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей.

На материале лёгкой атлетики: развитие координации движений, быстроты, выносливости, силовых способностей.

На материале лыжных гонок: развитие координации движений, выносливости.

3 класс.

Знания о физической культуре. (4ч)

Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживавших на территории Древней Руси. Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей.

Понятие «комплекс физических упражнений». Целевое назначение комплексов физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности. (6ч)

Как измерить физическую нагрузку. Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса во время и после выполнения физических упражнений.

Закаливание – обливание, душ. Правила закаливания обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при закаливании.

Физическое совершенствование. (92ч)

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения в длину и высоту.

Лыжные гонки. Передвижения, повороты.

Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на развитие внимания, силы, ловкости и координации движений.

На материале раздела «Лёгкая атлетика»: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на развитие координации движений, выносливости и быстроты. На материале раздела «Лыжная подготовка»: эстафеты в передвижении на лыжах; выполнение упражнений на выносливость и координацию движений.

Спортивные игры. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; остановка мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча. Футбол: удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие физические упражнения.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: развитие гибкости, формирование осанки, внимания, силы, ловкости и координации движений.

На материале раздела «Легкая атлетика»: развитие координации движений, выносливости и быстроты, силовых способностей.

На материале раздела «Лыжная подготовка»: развитие координации движений, выносливости.

4 класс.

Знания о физической культуре. (4ч)

Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Способы физкультурной деятельности. (6ч)

Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью. Цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального физического развития и физической подготовленности. Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств. Оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности в течение учебного года.

Физическое совершенствование. (92ч)

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.

Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад, Гимнастический мост.

Акробатические комбинации:

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.

Опорный прыжок через гимнастического козла. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перевороты, перемахи. Гимнастическая комбинация: из вися стоя присев толчком двумя ногами переворот назад, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: прыжки в высоту.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход.

Подвижные игры.

Спортивные игры.

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

Баскетбол: 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 физические упражнения.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: развитие гибкости, координации движений, силовых способностей.

На материале раздела «Легкая атлетика»: развитие скоростно-силовых способностей, выносливости и быстроты.

На материале раздела «Лыжная подготовка»: развитие выносливости.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

Примерное распределение программного материала

Разделы программы	1класс(часы)	2класс(часы)	3класс(часы)	4класс(часы)	Всего
Знания о физической культуре	В процессе урока.				
Способы физкультурной деятельности					
Физическое совершенствование	99	102	102	102	405
-лёгкая атлетика	28	24	20	21	
-гимнастика с элементами акробатики	13	23	18	18	
-лыжная подготовка	19	21	21	21	
-подвижные игры	18	12	18	18	
-спортивные игры	21	22	25	24	
Итого:					405

