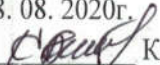


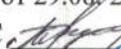
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Раздольнинская основная общеобразовательная школа»

Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
1-4 классы

Рассмотрено на заседании МО
Протокол №1 от 28. 08. 2020г.
Руководитель МО  Кочкина А.В.

Составитель: Летягин Е.А.,
учитель физической культуры

Рассмотрено педсоветом
Протокол №1 от 31.08.2020г.

Согласовано на методическом совете
Протокол №1 от 29.08.2020г.
Секретарь МС  Толкачова Г.В.

Утверждено: приказ №177/1 от 01.09.2020г.
директор школы  Решетняк Е.А.



п. Раздольный

2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	3
2. Содержание учебного предмета.....	5
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.....	23

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные результаты:

1. Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России; осознание своей этнической и национальной принадлежности, формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций.

2. Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий.

3. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

4. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

5. Принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.

6. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

7. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

8. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

9. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

10. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.

2. Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.

3. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

4. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

5. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.

6. Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач.

7. Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач.
8. Использование различных способов поиска, сбора, анализа информации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.
9. Овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевые тексты в устной и письменной формах.
10. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно – следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
11. Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.
12. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договориться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
13. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.
14. Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
15. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
16. Умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты

1. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое,

интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2. Овладения умениями организовывать здоровое сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура

Знакомство с предметом «Физическая культура. Значимость физической культуры в жизни человека. 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 появления физических упражнений. История развития физической культуры и первых соревнований. Важность физической культуры в развитии человечества. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы двигательной (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

Составление таблицы с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём головы и др.). 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, спортивных праздников на спортивных площадках и в спортивных залах.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультурминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приёмы. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Название основных гимнастических снарядов. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Силовая подготовка.

Лёгкая атлетика

Сочетание различных видов ходьбы. 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. Бег 30м, 60м. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с места. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах ступающими и скользящим шагом, с палками и без. Повороты; спуски; подъёмы; торможения. Эстафеты. Подвижные игры. Соревнования. Развитие выносливости и координационных способностей.

Подвижные и спортивные игры

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

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 вперёд, 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 асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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 вперёд 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 лёгкой 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 вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Подвижные игры с элементами спорта

Правила поведения при проведении спортивных и подвижных игр. Подготовительные и специальные упражнения юного баскетболиста. Броски мяча

снизу на месте. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Броски мяча снизу в щит. Эстафеты с баскетбольными мячами. Удар ногой по неподвижному мячу ногой. Передача и ловля волейбольного мяча через сетку от груди и снизу. Подвижные игры. Игры в мини-футбол и мини-баскетбол по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей, быстроты и общей выносливости в играх.

Подготовка и проведение соревновательных мероприятий

Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, силы воли, активности каждого ребёнка.

Подготовка к выполнению видов испытаний

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

2 класс.

Знания о физической культуре

Физическая культура

Физическая культура как система укрепления здоровья человека. Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание).

Правила поведения на уроке физической культуры.

Подбор одежды, обуви и инвентаря

Из истории физической культуры

Важность развития основных физических качеств в истории развития человечества

Физические упражнения

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие физических качеств. Основные физические качества: быстрота, ловкость, гибкость, равновесие, сила и выносливость

Способы двигательной (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, подвижные перемены)

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

Составление сравнительной таблицы (1 – 2-й классы) с основными физическими показателями: рост, вес, объём груди, и др. окружность головы и др.

Самостоятельные игры и развлечения

Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах. Соблюдение правил в игре.

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

Строевые упражнения.

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение строевых команд. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разойдись!».

Акробатика.

Акробатические комбинации:

- кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги;
- из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперёд в упор присев;
- кувырок в сторону;
- основы самостраховки: на спину перекаатом, вперед перекаатом с опорой на руки.

Общеразвивающие упражнения. Развитие координационных способностей.

Подвижные игры и эстафеты на материале гимнастики с основами акробатики. ОРУ без предметов и с предметами.

Висы и упоры.

Висы стоя и лёжа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках.

Развитие силовых способностей. Подвижные игры.

Опорный прыжок, лазанье

ОРУ в движении. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Развитие координационных способностей. Подвижные игры.

Лёгкая атлетика

Ходьба и бег.

Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м, 60м. Челночный бег.

Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры с элементами ходьбы и бега.

Прыжки

Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок с места. Прыжок в длину

с разбега в 3-5 шагов. Прыжок с высоты 40см. Прыжки со скакалкой. Многоскоки. ОРУ.

Развитие скоростных, скоростно – силовых и координационных способностей. Подвижные игры с элементами прыжков. Эстафеты.

Метание

Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 x 2м) с расстояния 4-5м.

Метание набивного мяча. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. ОРУ и эстафеты.

Развитие скоростно – силовых и координационных способностей.

Подвижные игры с элементами метания.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты; спуски; подъёмы; торможения. Прохождение дистанции до 1 км.

Развитие координационных способностей и выносливости. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.

Подвижные и спортивные игры

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча над собой и передача мяча с низу двумя руками; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

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 вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное

сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

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 асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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 1кг, гантели до 100г, 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 вперёд 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 лёгкой 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 вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжной подготовки

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Подвижные игры с элементами спорта

Правила поведения при проведении спортивных и подвижных игр. Подготовительные и специальные упражнения юного игрока. Броски мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Броски мяча снизу в щит. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски. Удар по неподвижному мячу. Остановка катящегося мяча, удар (пас). Эстафеты с баскетбольными и футбольными мячами. Подвижные игры. Соревнования по мини-футболу и мини-баскетболу по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей, быстроты и общей выносливости в играх. Развитие физических качеств.

Подготовка и проведение соревновательных мероприятий

Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, силы воли, активности каждого ребёнка.

Подготовка к выполнению видов испытаний

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура

Самоконтроль во время занятий физической культурой Туризм. Первая помощь. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Организация мест занятий. Подбор одежды, обуви и инвентаря

Из истории физической культуры

История спорта и физической культуры через историю семьи

Физические упражнения

Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Основные физические качества: быстрота, ловкость, гибкость, равновесие, сила и выносливость. Физическая нагрузка.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Самостоятельные занятия

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

Составление сравнительной таблицы (1 – 2 – 3-й класс) с основными физиологическими показателями: рост, вес, объём груди, окружность головы и др.

Самостоятельные игры и развлечения

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.

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

Строевые упражнения.

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение строевых команд «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый – второй рассчитайся!» Размыкание и смыкание приставными шагами. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга.

Акробатика.

Акробатические комбинации:

- кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги;
- кувырок в сторону, 2 – 3 кувырка вперёд слитно;

- стойки на лопатках;
- мост из положения лёжа на спине;
- приемы самостраховки при падении: на спину перекатом, на бок перекатом, вперед с опорой на руки.

ОРУ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры и эстафеты на материале гимнастики с основами акробатики.

Висы и упоры.

Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов и с предметами. **Развитие силовых способностей.** Подвижные игры.

Опорный прыжок, лазанье

Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ в движении. Ходьба приставными шагами по бревну. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Перелазание через гимнастического коня. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. **Развитие координационных способностей.** Подвижные игры.

Лёгкая атлетика

Ходьба и бег.

Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением нескольких препятствий. Бег с максимальной скоростью (**60м**). Бег на результат (**30м, 60м**) Челночный бег. **Развитие скоростных и координационных способностей.** Подвижные игры с элементами ходьбы и бега.

Прыжки

Прыжки в длину с разбега. Прыжок с места. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Прыжки со скакалкой. Многоскоки. ОРУ. **Развитие скоростных, скоростно – силовых и координационных способностей.** Подвижные игры с элементами прыжков. Эстафеты.

Метание

Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.

Метание набивного мяча. Метание малого мяча в цель с 4 - 5м. ОРУ и эстафеты.

Развитие скоростно – силовых и координационных способностей. Подвижные игры с элементами метания.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможения. Одновременный бесшажный и попеременный двухшажный ходы. **Развитие координационных способностей и выносливости.** Подвижные игры и эстафеты на лыжах.

Подвижные и спортивные игры

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча над собой, прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками; игра «Пионербол»; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

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 вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

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 вперёд 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 лёгкой 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 вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Подвижные игры с элементами спорта

Правила поведения при проведении спортивных и подвижных игр. Подготовительные и специальные упражнения юного игрока. Ловля мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ловля мяча в движении в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча на месте правой (левой рукой) в движении шагом. Ведение мяча с изменением скорости. Броски мяча двумя руками от груди. Броски мяча в цель (мишень, щит, кольцо) Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски. Удар ногой по неподвижному и катящемуся мячу. Ведение мяча правой (левой) ногой по прямой и с изменением направления. Эстафеты с баскетбольными, футбольными, волейбольными мячами. Подвижные игры. Соревнования по мини-баскетболу, мини-футболу, «Пионерболу» по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей, быстроты и общей выносливости в играх. Развитие физических качеств

Подготовка и проведение соревновательных мероприятий

Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, силы воли, активности каждого ребёнка. Стать активным участником ВФСК ГТО.

Подготовка к выполнению видов испытаний

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

4 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура

Физическая культура и спорт. Виды спорта. Спортивные игры.

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. Олимпийское движение. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью

Физические упражнения

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Упражнение на расслабление.

Способы двигательной (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, подвижные перемены)

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений

Самостоятельные игры и развлечения

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.

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

Строевые упражнения. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение строевых команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Размыкание и смыкание приставными шагами.

Акробатика. Акробатические комбинации:

- кувырок вперед, кувырок назад ;
- кувырок назад и перекат, стойка на лопатках;
- мост (с помощью и самостоятельно);
- 2-3 кувырка вперед-назад слитно;
- приемы самостраховки при падении: на спину перекатом, на бок перекатом, вперед с опорой на руки.

Упражнения в равновесии

-Ходьба по бревну на носках.

ОРУ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры и эстафеты на материале гимнастики с основами акробатики.

Висы.

ОРУ с гимнастической палкой, с обручами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие силовых качеств.

Опорный прыжок, лазанье по канату

Лазание по канату. Перелазание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. **Развитие скоростно – силовых качеств.** Подвижные игры.

Лёгкая атлетика

Ходьба и бег.

Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением нескольких препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). Бег на результат (30м, 60м) Челночный бег. Бег **1000м** без учёта времени.

Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры с элементами ходьбы и бега.

Прыжки

Прыжки в длину с разбега. Прыжок с места. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Прыжки со скакалкой. Многоскоки. ОРУ. **Развитие скоростных, скоростно – силовых и координационных способностей.** Подвижные игры с элементами прыжков. Эстафеты.

Метание

Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.

Метание набивного мяча. Метание малого мяча в цель с 4-5м. ОРУ и эстафеты.

Развитие скоростно – силовых и координационных способностей. Подвижные игры с элементами метания.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможения. Прохождение на лыжах 1км.

Развитие координационных способностей и выносливости. Подвижные игры и соревнования на лыжах.

Подвижные и спортивные игры

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

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

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

На материале **спортивных игр:**

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Соревнования по мини-футболу по упрощённым правилам.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передача мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Соревнования по баскетболу по упрощённым правилам.

Волейбол: подбрасывание мяча над собой, прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками; игра «Пионербол» с элементами волейбола; подвижные игры на материале волейбол,

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

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 асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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 1кг, гантели до 100г, 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 вперёд 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 лёгкой 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 вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Подвижные игры с элементами спорта

Правила поведения при проведении спортивных и подвижных игр. Подготовительные и специальные упражнения юного игрока. Ловля мяча на

месте в треугольниках, квадратах, круге. Ловля мяча в движении в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча на месте правой (левой рукой) в движении шагом. Ведение мяча с изменением скорости. Броски мяча двумя руками от груди. Броски мяча в цель (мишень, щит, кольцо) Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски. Удар ногой по неподвижному и катящемуся мячу. Ведение мяча правой (левой) ногой по прямой и с изменением направления. Эстафеты с баскетбольными, футбольными, волейбольными мячами. Подвижные игры. Соревнования по мини-баскетболу, мини-футболу, «Пионерболу» по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей, быстроты и общей выносливости в играх. Развитие физических качеств

Подготовка и проведение соревновательных мероприятий

Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, силы воли, активности каждого ребёнка. Принимать участие в ВФСК ГТО.

Подготовка к выполнению видов испытаний

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

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

1 КЛАСС

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов
I	Знания о физической культуре	В процессе урока
1	Знакомство с уроком «Физическая культура. Значимость физической культуры в жизни человека.	В процессе урока
2	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	В процессе урока
3	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	В процессе урока
II	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока
1	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур.	В процессе урока
2	Составление таблицы с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём головы и др.).	В процессе урока
III	Физическое совершенствование	99

1	Легкая атлетика	24
2	Гимнастика с элементами акробатики	21
3	Подвижные игры	36
4	Лыжная подготовка	18
	Всего	99

2 КЛАСС

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов
I	Знания о физической культуре	В процессе урока
1	Физическая культура как система укрепления здоровья человека.	В процессе урока
2	Важность развития физических качеств в истории развития человечества.	В процессе урока
3	Основные физические качества: быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость.	В процессе урока
II	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока
1	Закаливание организма. Составление сравнительной таблицы (1-2 классы) с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём головы и др.).	В процессе урока
2	Организация и проведение подвижных игр на воздухе и в спортзале.	В процессе урока
III	Физическое совершенствование	102
1	Легкая атлетика	24
2	Гимнастика с элементами акробатики	21
3	Спортивные игры	36
4	Лыжная подготовка	21
	Всего	102

3 КЛАСС

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов
I	Знания о физической культуре	В процессе уроков
1	Самоконтроль во время занятий физкультурой.	В процессе

		уроков
2	История спорта через историю семьи.	В процессе уроков
3	Физическая подготовка и физическая нагрузка.	В процессе уроков
II	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе уроков
1	Выбор упражнений и составление комплексов для утренней зарядки, физкультминуток. Составление сравнительной таблицы (1-2-3 классы) с основными физиологическими показателями (рост, вес, объем головы и др.).	В процессе уроков
2	Организация и проведение подвижных игр на воздухе и в спортзале.	В процессе уроков
III	Физическое совершенствование	102
1	Легкая атлетика	24
2	Гимнастика с элементами акробатики	21
3	Спортивные игры	36
4	Лыжная подготовка	21
	Всего	102

4 КЛАСС

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов
I	Знания о физической культуре	В процессе уроков
1	Физическая культура и спорт. Виды спорта. Спортивные игры.	В процессе уроков
2	История развития физической культуры и первых соревнований.	В процессе уроков
3	Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений.	В процессе уроков
II	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе уроков
1	Планирование занятий физической культурой.	В процессе уроков
2	Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок. Измерение ЧСС. Организация и проведение подвижных игр на воздухе и в спортзале.	В процессе уроков
III	Физическое совершенствование	102
1	Легкая атлетика	24

2	Гимнастика с элементами акробатики	21
3	Спортивные игры	36
4	Лыжная подготовка	21
	Всего	102