

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЗУБОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА
ПЕТРА АЛЕКСЕЕВИЧА РАССАДКИНА**



Директор _____ УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 58/7-О от 28 августа 2020 г. А.В. Рассадкин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»
1 - 4 классы**

Учителя: Кисунин Алексей Николаевич,
учитель
высшей квалификационной категории;

2020 г.

I. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 класса разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (п. 22 ст. 2; ч. 1,5 ст. 12; ч. 7 ст. 28; ст.30; п. 5. ч. 3 ст. 47; п. 1 ч. 1 ст. 48);

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373,

- авторской программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классы: пособие для общеобразовательных организаций / - 4-е изд. - М.: Просвещение, 2017г.

- Основной образовательной программы начального общего образования МОУ - ЗУБОВСКАЯ СОШ ИМ. П.А. РАССАДКИНА.

Тип программы: рабочая программа по русскому языку.

Реализация учебной программы обеспечивается учебниками:

1. В.И.Лях Г. Физическая культура . Учебник. 1 класс. — М.: Просвещение, 2017.

включенным в Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (утвержден Приказом Минобрнауки России от 31 марта 2014 г. № 253)

Форма организации учебных занятий: классно-урочная система.

Цели и задачи учебного предмета «Физическая культура»:

Цели: является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры; • овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений,

содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Место курса в учебном плане.

В соответствии с учебным планом МОУ - ЗУБОВСКАЯ СОШ ИМ. П.А. РАССАДКИНА рабочая программа рассчитана на 272 часов в курс (в каждом классе по 68 часов в год)

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- — находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- — обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- — организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- — планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- — анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- — видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- — оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- — управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

Для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке:

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

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 с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их 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 масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- 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.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости,

гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Для обучающихся с ОВЗ

Задачи, которые ставятся на уроках физической культуры для детей с ОВЗ: - забота об охране и укреплении здоровья детей, закаливание;

- улучшение функций нервной системы, сердечнососудистой, дыхания и др.,
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- комплексная и ранняя диагностика состояния здоровья и показателей психофизического развития детей, изучение их динамики;
- создание необходимых условий для психологической и социальной адаптации;
- разработка содержания коллективных и индивидуальных форм работы по коррекции;
- развитие общей, сенсомоторной и речедвигательной моторики;
- развитие пространственно-координационных и ритмических способностей;
- формирование умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции; обогащение познавательной сферы.

Знания о физической культуре для обучающихся с ОВЗ.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры,
- выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту; определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- общим и индивидуальным основам личной гигиены, правилам использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки, причин травматизма на занятиях физической культуры.

III. Содержание учебного предмета (1 – 4 классы)

Физическая культура 1 класс

(68 часов, 2 часа в неделю)

Легкая атлетика 22 часа

Техника безопасности на уроках физической культуры. Ходьба под счет. Обычный бег. Бег с ускорением. Понятие короткая дистанция. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 10-15 м. Игра «Гуси-лебеди». Зарождение олимпийских игр древности. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30м.). Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Игра «Зайцы в огороде». Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания. Игра «К своим флажкам». Метание мяча малого на дальность Силовые упражнения. Упражнения на координацию Челночный бег 3 X 10 м (учет). Прыжковая подготовка Прыжок в длину с места. Маховые упражнения. Прыжок в высоту. Прыжок в высоту «Перешагиванием» Упражнения на скакалке. Силовые упражнения. Метание малого мяча в цель Прыжковая подготовка. Техника прыжка в длину с разбега Прыжок в длину с разбега Беговая подготовка. Высокий старт. Бег 20 м Спринтерский бег, Бег 30 м Эстафеты по кругу. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 200м

Спортивно-подвижные игры (баскетбол и волейбол) (22 часа)

Баскетбол ТБ. ОРУ. Правила игры. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Передача мяча в движении. Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Игра «Пятнашки». Ведение мяча в движении. ОРУ. Развитие координационных способностей. Передачи мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении. Игра «Третий лишний». Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении. Игра «Пятнашки»

Волейбол: Правила игры. Специальные передвижения без мяча; Передачи мяча на месте. Подвижные игры: «Волейбольные салочки». Ловля мяча. Подвижные игры: «Картошка», Специальные передвижения без мяча; «Мяч над головой». Поддача мяча броском. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны. Прием подачи через сетку. Комбинационные упражнения Учебная игра «Пионербол»

Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)

ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Космонавты». Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые руки в сторону. Перешагивание через мячи. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на г/скамейке. Ходьба по г/скамейке. Перешагивание через мячи. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручам. Лазание по г/стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лежа на животе на г/скамейке. Игра «Три движения». ОРУ в движении. Перелезание через горку матов. Упражнения на скакалке ОРУ с предметами (набивные мячи)

Лыжная подготовка (12 часов)

ТБ. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг. Скользящий шаг с палками. Совершенствование техники скользящего шага без палок. Закрепление техники скользящего шага без палок. Повороты переступанием на месте. Подъем лесенкой наискось. Одноопорное скольжение без палок с размашистым движением рук и попеременным скольжением. Спуск со склона в средней, низкой стойке. Закрепление

техники спуска со склона в низкой стойке..Совершенствование техники подъема и спуска со склона в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1 км.

Физическая культура 2 класс

(68 часов, 2 часа в неделю)

Легкая атлетика 22 часа

ТБ. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Бег. Обучение высокому старту. Бег на дистанцию 30 м. Зарождение олимпийских игр древности. Бег на среднюю дистанцию. Режим дня. Развитие прыгучести – прыжки со скакалкой «горка». Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Упражнения метателя. Метание мяча. Метание мяча малого на дальность. Силовые упражнения. Отжимание от гимнастической скамьи. Упражнения на координацию. Упражнения на скакалке Челночный бег 3 X 10 м Прыжковая подготовка. Прыжковая подготовка Прыжок в длину с места Маховые упражнения. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Прыжок в высоту «Перешагиванием». Наклон вперед из положения сед на полу. Упражнения на пресс. Подтягивание (учет). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Метание малого мяча на дальность. Прыжковая подготовка. Подвижная игра «Круг-кружочек». Прыжок в длину с разбега с 5-7 шагов разбега. Высокий старт. Бег 30 м Спринтерский бег, эстафетный бег. Эстафеты по кругу. Бег на дистанцию 150 м. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег б/у времени

Спортивно-подвижные игры (баскетбол и волейбол) (22 часа)

Баскетбол: ТБ. Правила игры. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Ведение мяча в разных стойках. Ловля и передача мяча. Передача мяча в движении. ТБ. Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй». Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему». Ловля и передача мяча двумя руками от груди. «У кого меньше мячей». Ловля и передача мяча с отскоком от пола. Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу». Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. «Передал -садись». Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»

Волейбол

Правила игры. Стойки и передвижение игрока в волейболе. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Подвижная игра «Быстро встать в строй». Передача и ловля мяча на месте в парах. ловля мяча отскочившего от пола. Подвижная игра «Бросай-поймай». Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения. Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх. Прием мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Изучение различных вариантов подачи мяча. Комбинационные упражнения

Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)

ТБ. Упражнения на перекладине (разучивание). Акробатика. Акробатические элементы. Кувырок вперед и назад. Акробатическая комбинация (учет). Координационные упражнения. Повороты на месте; Ходьба и бег врассыпную и с остановкой по сигналу. Упражнения в равновесии. Упражнения на бревне. Силовая подготовка. ОРУ с малыми мячами. Перестроения в три шеренги. Лазанье по канату произвольным способом. ОРУ с гимнастической палкой. Полоса препятствий. Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа. Упражнения на пресс (учет). Упражнения на скакалке. ОРУ с предметами (набивные мячи)

Лыжная подготовка (12 часов)

ТБ. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. Передвижение скользящим шагом без палок. Передвижение скользящим шагом 30 м. Игра «Слушай сигнал» Передвижение по кругу, чередуя ступающий и

скользящий шаг. Игра «Шире шаг» Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже. Попеременный двухшажный ход без палок. Подъёмы и спуски. Подъем ступающим шагом. Спуски с горок (высокая стойка). Торможения и повороты. Повороты с переступанием. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Прохождение дистанции 1,5 км в умеренном темпе. Прохождение дистанции 1 км (учет)

Физическая культура 3 класс

(68 часов, 2 часа в неделю)

Легкая атлетика 22 часа

ТБ. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Беговые упражнения. Низкий старт. Бег на дистанцию 30 м. Олимпийские игры: история возникновения. Бег на среднюю дистанцию 300 м. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Упражнения метателя. Метание мяча. Метание мяча малого на дальность. Силовые упражнения. Подтягивание/отжимание Упражнения на координацию. Упражнения на скакалке. Челночный бег 3 X 10 м. Прыжковая подготовка. Прыжковая подготовка Прыжок в длину с места. Маховые упражнения. Прыжок в высоту с 5 шагов разбега. Прыжок в высоту «Перешагиванием» Наклон вперед из положения сед на полу. Упражнения на пресс. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Метание малого мяча на дальность Прыжки в длину с разбега (техника прыжка) Беговая подготовка. Высокий старт. Бег 30 м Правила соревнований в беге на средние дистанции Бег 200/400 м. Эстафеты. Передача эстафетной палочки. Бег б/у времени

Спортивно-подвижные игры (баскетбол и волейбол) (22 часа)

Баскетбол.

ТБ. Правила игры. История баскетбола. Ведение мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Передача мяча в движении. Броски мяча одной рукой. Комбинации

Волейбол

Правила игры. Стойки и передвижение игрока в волейболе. Ловля и передача мяча над собой – на месте и после перемещения различными способами. Подвижная игра «Запрещённое движение». Броски двумя руками из-за головы через сетку. Подвижная игра «Пионербол». Прыжки на обеих ногах на месте. С продвижением вперед. Поочередно на правой и левой. Ударное движение кистью по мячу : стоя на коленях на гимнастическом мате Перестроение по командам для проведения игр. Двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом.

Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)

ТБ. Висы. Строевые упражнения. Вис стоя и лежа. Акробатика. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Акробатическая комбинация (учет). Координационные упражнения Повороты на месте; Ходьба и бег врассыпную и с остановкой по сигналу. Упражнения в равновесии. Ходьба приставными шагами по бревну Силовая подготовка. ОРУ с малыми мячами. Лазанье по канату произвольным способом. Опорный прыжок. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Опорный прыжок в упор вскок. Упражнения на пресс (учет). Упражнения на скакалке. ОРУ с предметами (набивные мячи)

Лыжная подготовка (12 часов)

ТБ. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок. Попеременный двухшажный ход без палок. Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход с палками. Эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 1 км изученным ходом с ускорениями. Подъемы и спуски под уклон. Техника спуска с горы в основной стойке. Торможения и повороты. Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами». Торможение «Плугом». Прохождение дистанции 2 км в умеренном темпе. Прохождение дистанции 1 км (учет)

Физическая культура 4 класс

(68 часов, 2 часа в неделю)

Легкая атлетика 22 часа

ТБ. История развития физической культуры в России. Беговые упражнения. Бег на дистанцию 30 м. Высокий старт. Бег на дистанцию 60 м. Обучение равномерному бегу по дистанции до 400 метров. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Прыжок в длину с разбега с 7 шагов. Совершенствование навыка метания малого мяча. Метание в цель. Метание мяча малого на дальность. Силовые упражнения. Подтягивание/отжимание. Упражнения на координацию. Упражнения на скакалке. Челночный бег 3 X 10 м. Прыжковая подготовка Прыжок в длину с места. Маховые упражнения. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега. Прыжок в высоту «Перешагиванием» Упражнения на пресс. Подтягивание/отжимание. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Метание малого мяча на дальность Прыжковая подготовка. Прыжки в длину с разбега (техника прыжка). Прыжок в длину с разбега с 7-9 шагов разбега. Высокий старт. Бег 60 м Правила соревнований в беге на средние дистанции Бег 500 м. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости, бег до 8 мин. Кросс 1000 м б/у времени по пересеченной местности

Спортивно-подвижные игры (баскетбол и волейбол) (22 часа)

Баскетбол

ТБ. Правила игры. История баскетбола. Техника выполнения бросков мяча в кольцо способом снизу после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу». Закрепление бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне». Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. Подвижная игра «Салки с домом». Совершенствование баскетбольных упражнений. Подвижная игра «Удочка». Техника ведения мяча на месте и в движении с изменением направления и высотой отскока. Совершенствование бросков в кольцо двумя руками от груди. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в кольцо с различных дистанций. Комбинации из освоенных элементов Учебная игра

Волейбол

Правила игры. Стойки и передвижение игрока в волейболе. Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Салки с мячом». Нижняя передача мяча. Перемещения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Индивидуальные действия в нападении и защите. Техника приема с подачи мяча Развитие силы в круговой тренировке. Комбинированная эстафета. Повторение тактических действий в нападении и защите. Верхняя передача мяча над собой. Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Бегуны». Групповые действия в нападении. Пионербол». Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета на выносливость. Комбинационные упражнения. Учебная игра по упрощенным правилам

Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)

ТБ. Висы. Строевые упражнения. Упражнения на перекладине. Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекувырки в группировке, кувырки, упор. Акробатическая комбинация (учет). Выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне». Равновесие. Ходьба по бревну приставными шагами. Лазанье по канату в 3 приема. Закрепление техники лазания по канату Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Игра «Попрыгунчики-воробушки». Совершенствование прыжков через гимнастического козла. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий. Упражнения на пресс (учет) Упражнения на скакалке ОРУ с предметами (набивные мячи)

Лыжная подготовка (12 часов)

ТБ. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Прокатись через ворота». Изучение одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Подними предмет». Совершенствование одновременного одношажного хода Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью. Эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 1 км изученными ходами с ускорениями. Подъёмы и спуски. Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможения «плугом». Обучение подъему на лыжах способом «полуелочка». Торможения и повороты. Повороты с переступанием в движении . Торможение «Упором». Прохождение дистанции 2 км изученными ходами в умеренном темпе. Прохождение дистанции 2 км (учет)

Тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура»

№	Наименование разделов (тем)	Всего часов	В том числе		
			уроки	Часть, формируемая участниками образовательного процесса (л/р, п/р, экскурсии и т.д.)	Контрольные работы
1 класс					
1	Легкая атлетика	22	22		
2	Спортивно-подвижные игры (баскетбол и волейбол)	22	22		
3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12		
4	Лыжная подготовка	12	12		
Итого		68	68		
2 класс					
1	Легкая атлетика	22	22		
2	Спортивные игры (баскетбол и волейбол)	22	22		
3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12		
4	Лыжная подготовка	12	12		
Итого		68	68		
3 класс					
1	Легкая атлетика	22	22		
2	Спортивные игры (баскетбол и волейбол)	22	22		
3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12		
4	Лыжная подготовка	12	12		
Итого		68	68		
4 класс					
1	Легкая атлетика	22	22		
2	Спортивные игры (баскетбол и волейбол)	22	22		
3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12		

	акробатики				
4	Лыжная подготовка	12	12		
Итого		68	68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

УМК «Физическая культура. 1 класс»

1. В.И.Лях и др. Физическая культура. 1-4 класс: учебник для общеобразовательных учреждений - М.: Просвещение, 2017.

УМК «Физическая культура. 2 класс»

2. В.И.Лях и др. Физическая культура. 1-4 класс: учебник для общеобразовательных учреждений - М.: Просвещение, 2017.

УМК «Физическая культура. 3 класс»

1. В.И.Лях и др. Физическая культура. 1-4 класс: учебник для общеобразовательных учреждений - М.: Просвещение, 2017.

УМК «Физическая культура. 4 класс»

1. В.И.Лях и др. Физическая культура. 1-4 класс: учебник для общеобразовательных учреждений - М.: Просвещение, 2017.

Информационные средства

Интернет-ресурсы

1. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
2. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
3. <http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.
4. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
5. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
6. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»