

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1 – 4 КЛАССЫ

Пояснительная записка

Согласно своему назначению рабочая программа является ориентиром для составления рабочих авторских программ: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами учебного предмета «Физическая культура»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам курса и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

В программе нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечении внесения в основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья); условия Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, научные и методологические подходы к изучению физической культуры в начальной школе.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта

до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно: а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей; б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 N 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 N 64100).

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет 270 ч (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч. **Учебник:** Лях В.И. «Физическая культура. 1- 4 класс». Учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: «Просвещение»

В 1 классе отношение времени, затраченного на непосредственное выполнение гимнастических упражнений как обязательной части, в том числе выполняемых в рамках игр и игровых заданий, к общему времени занятия физической культурой должно составлять не менее 70%.

Для 2—4 классов отношение времени, затраченного на непосредственное выполнение гимнастических упражнений и плавание (при наличии материально-технических возможностей для обучения плаванию) как обязательной части, в том числе выполняемых в рамках игр и игровых заданий, к общему времени занятия физической культурой должно составлять не менее 65%.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

— Ценности научного познания: знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;

— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

— познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:

— ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

— выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

— моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

— устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

— классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

— приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах, упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору);

— самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

— формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить

решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

— овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

— использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для определения вида спорта;

— использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

— вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге; описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

— строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

— организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата;

— проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

— продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

— конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

— оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);

— контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

— предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

— проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

— осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяют: полученные знания, освоенные обучающимися умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» и сенситивного периода развития детей возраста начальной школы виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
 - игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);
 - туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
 - спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).
- Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

1 класс

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль.

Права на проведение Олимпийских игр. Олимпийские игры в России.

Физические упражнения

Упражнения по видам разминки

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие упражнения

Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом
Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений
Равновесие («эшапе») — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на 45°. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «полечка», «ковырялочка», «верёвочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза»).

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

Музыкально-сценические игры: «Веселю свою игрушку», «Маленькие мышки прячутся от кошки», «Музыкальный паровозик», «Бабочка», «Танцуем вместе», «Весёлый круг», «Танцуем сказку». Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой.

Организуемые команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись».

2 класс

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Общее и различия в олимпийских гимнастических видах спорта. Юношеские олимпийские игры. Другие значимые международные соревнования. Календарные соревнования.

Упражнения по видам разминки

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад; приставные шаги на полной стопе вперёд с круговыми движениями головой («индюшонок»); шаги в полном приседе («гусиный шаг»); небольшие прыжки в полном приседе («мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»).

Партнерная разминка. Повторение упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов; упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп; упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов; упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины.

Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью; упражнение для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»); упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»); упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»); упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («кормысло»); упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»), упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («арлекино»); упражнение для растяжки голеностопного сустава («крабик»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз) полуприсед (колени вперёд, вместе) — вытянуть колени — подняться на полупальцы — опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на стопах и полупальцах. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в

опоре на стопе и на полупальцах. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и батман (мах) вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и «шене». Прыжки по VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на 45° и 90° (вперёд и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения

Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад; шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, — перед собой, ловля скакалки («эша-пе»). Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом.

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации

Примеры

Исходное положение: стоя в VI позиции, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд с поворотом тела на 360° — ловля мяча — исходное положение.

Исходное положение — кувырок вперёд — «берёзка» — выход из «берёзки» кувырком назад.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений

Плавательная подготовка

Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания.

Основная гимнастика

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на 45° и 90° на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов: «шене», «пассе» колено вперёд, в сторону; поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом); шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками; элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение способом «плуг».

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

Игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой.

Организующие команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

3 класс

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Эластичность мышц. Развитие подвижности суставов.

Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки

у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования: общеразвивающие, спортивные, профилактические.

Подбор и демонстрация комплекса упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организирующие команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Выполнение освоенных упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений, подбор и выполнение комплексов физкультурминуток, утренней гимнастики.

Выполнение упражнений на развитие отдельных мышечных групп (спины, живота, плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра, голени, стопы).

Выполнение упражнений с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Выполнение серии поворотов и прыжков, в том числе через вращающуюся скакалку.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; перемещения и бег на лыжах; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание.

Виды спортивного плавания: кроль на груди и спине; брасс. Освоение плавания на дистанцию не менее 25 метров.

Освоение правил вида спорта (на выбор), минимальный возраст начала занятий которым (в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по данному виду спорта) 6 или 8 лет, и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

4 класс

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по её видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет и игровых заданий.

Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Выполнение комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Выполнение гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса). Выполнение гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста. Освоение гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, грудных мышц: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук; упражнение «волна» вперёд, назад; упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища: лёжа на полу, ноги прямо, опираются на носки, руки упираются ладонями в пол, медленно поднять корпус вверх, вытянув руки в локтях, медленно повернуть голову в сторону, пытаясь увидеть свои стопы, вернуться в исходное положение, то же в другую сторону.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре в 1-4 классах**

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | |
|----------|----------------------------------------|---------------------------|----|----|----|
| | | Класс | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Базовая часть | | | | |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | <i>В процессе урока</i> | | | |
| 1.2 | Подвижные игры | 10 | 6 | 6 | 6 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 | 14 | 14 | 14 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 18 | 20 | 20 | 20 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 2 | Вариативная часть | | | | |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами спортивных | 14 | 16 | 16 | 16 |

1

класс

| № п\п | Наименование раздела. Тема урока. | Примечание |
|----------|-------------------------------------------------------|------------|
| | Лёгкая атлетика | |
| 1 | Как будем тренироваться Инструктаж по ТБ. | |
| 2 | Влияние физических упражнений на здоровье человека. | |
| 3 | Строевые упражнение: построения в шеренгу, в колонну. | |
| 4 | Бег коротким, средним длинным шагом. | |
| 5 | Бег в чередовании с ходьбой 150м. | |
| 6 | Прыжки с продвижением. Личная гигиена. | |
| 7 | Прыжки со скакалкой. Дальний прыжок. | |
| 8 | Метание малого мяча в цель. | |
| 9 | Физическая нагрузка и её влияние на сердце. | |
| | Подвижные и спортивные игры | |
| 10 | Правила в игре, их значение. Инструктаж по ТБ. | |
| 11 | Игра «К своим флажкам». | |
| 12 | Олимпийские игры, их история. Игра «Лиса и куры». | |
| 13 | Игра «Два мороза». | |
| 14 | Игра «Кто дальше бросит». | |
| 15 | Правила проведения эстафет. Игра «Пятнашки». | |
| 16 | Эстафеты с обручем. Игра «Точный расчет». | |
| 17 | Игра «Прыгающие воробушки». | |
| 18 | Эстафета с мячом. Игра «Караси и щука». | |

| | | |
|----|--------------------------------------------------------------------------------|--|
| 19 | Игра «Зайцы в огороде». | |
| | Гимнастика с основами акробатики | |
| 20 | Мы солдаты! Игра «Становись - разойдись». Инструктаж по ТБ. | |
| 21 | Размыкание в шеренге и колонне на месте. | |
| 22 | Повороты на месте налево и направо. | |
| 23 | Ходьба широким шагом, глубокий выпад, ходьба в приседе. | |
| 24 | Упоры, виды упоров. | |
| 25 | Группировка из положения лежа, перекаты назад из седа в группировке и обратно. | |
| 26 | Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз. | |
| 27 | Передвижение по гимнастической стенке горизонтально лицом и спиной к опоре. | |
| 28 | Передвижение по гимнастической скамейке. Лазанье по канату | |
| 29 | Совершенствование лазанья по канату. | |
| 30 | Произвольное преодоление простых препятствий. | |
| 31 | Ходьба по гимнастической скамейке. | |
| | Лыжная подготовка | |
| 32 | Организующие команды и приемы на уроках лыжной подготовки. Инструктаж по ТБ. | |
| 33 | Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. | |
| 34 | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. | |
| 35 | Повороты. Игра «На буксире». | |
| 36 | Повороты переступанием в движении. | |
| 37 | Подъемы и спуски под уклон. Игра «Попади в ворота». | |
| 38 | Передвижение на лыжах. Эстафеты на лыжах. | |
| 39 | Общеразвивающие упражнения на лыжах. | |
| 40 | Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. | |
| 41 | Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. | |
| 42 | Совершенствование спуска с горы. | |
| 43 | Передвижение на лыжах. Торможение. | |
| | Подвижные и спортивные игры | |
| 44 | Броски и ловля мяча на месте. Игра «Бросай, поймай». Инструктаж по ТБ. | |
| 45 | Ловля мяча на месте в парах. Игра «Играй, играй, мяч не теряй». | |
| 46 | Броски мяча снизу на месте в щит. Игра «Метко в цель». | |

| | | |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 47 | Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). | |
| 48 | Ловля мяча на месте и в движении. Игра «Не оступись». | |
| 49 | Игра «Мяч по кругу». | |
| 50 | Ведение мяча на месте. Игра «Мяч водящему». | |
| 51 | Ведение мяча в шаге. Игра «Передай другому». | |
| 52 | Ведение мяча в медленном беге. Эстафета с мячом. | |
| 53 | Ведение мяча индивидуально. Игра «Школа мяча». | |
| 54 | Игра «У кого меньше мячей». | |
| 55 | Эстафета с элементами ловли, передачи и ведением мяча. | |
| 56 | Эстафета с гимнастическим обручем. | |
| 57 | Игра «Рыбаки и рыбки». | |
| | Лёгкая атлетика | |
| 58 | Бег по размеченным участкам дорожки. Инструктаж по ТБ. | |
| 59 | Эстафета с бегом на скорость. | |
| 60 | Челночный бег 3 *10м. | |
| 61 | Бег с ускорением от 10 до 15 м. | |
| 62 | Равномерный бег 3 мин. | |
| 63 | Прыжок с высоты 30 см. | |
| 64 | Игры с прыжками с использованием скакалки. | |
| 65 | Метание малого мяча с места на дальность. | |
| 66 | Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Метко в цель». | |

| № п\п | Наименование раздела. Тема урока. | Примечание |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Лёгкая атлетика | | |
| 1 | Как сохранить и укрепить здоровье? Инструктаж по ТБ | |
| 2 | Бег коротким, средним и длинным шагом. | |
| 3 | Бег из разных исходных положений. | |
| 4 | Высокий старт с последующим ускорением. | |
| 5 | Челночный бег 3*10м. | |
| 6 | Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «к своим флажкам». | |
| 7 | Равномерный, медленный бег до 4 мин. | |
| 8 | Прыжки по разметкам. Многоскоки . | |
| 9 | Прыжок в длину с места Игра «Пятнашки». | |
| 10 | Броски большого мяча на дальность. | |
| Подвижные игры | | |
| 11 | Игра « К своим флажкам». Инструктаж по ТБ | |
| 12 | Игра «Змейка». Встречная эстафета. | |
| 13 | Игра «Пятнашки». Комбинированные эстафеты». | |
| 14 | Игра « У медведя во бору». Эстафета с мячом. | |
| 15 | Игра «Через холодный ручей». | |
| 16 | Эстафета с обручем. Игра «Совушка». | |
| Гимнастика с основами акробатики | | |
| 17 | Построение в шеренгу и в колонну. Игра «Становись разойдись». Инструктаж по ТБ | |
| 18 | Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. | |

| | | |
|----|----------------------------------------------------------------|--|
| | Игра «Смена мест». | |
| 19 | Перекаты в группировке. | |
| 20 | Кувырки вперед. Игра «Раки». | |
| 21 | Совершенствование кувырков вперед. | |
| 22 | Стойка на лопатках согну ноги, перекат вперед в упор присев. | |
| 23 | «Мост» из положения лежа на спине. Игра «Петрушка на скамейке» | |
| 24 | Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. | |
| 25 | Закрепление. Акробатическая комбинация. | |
| 26 | Передвижение по гимнастической скамейке. | |
| 27 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья. | |
| 28 | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. | |
| 29 | Упражнение на равновесие. | |
| 30 | Прыжки со скакалкой, Эстафеты. | |
| | Лыжная подготовка | |
| 31 | Передвижение в колонне с лыжами. Инструктаж по ТБ | |
| 32 | Передвижение ступающим шагом. | |
| 33 | Скользкий шаг без палок. Игра «Проехать через ворота». | |
| 34 | Скользкий шаг без палок. Игра « На буксире». | |
| 35 | Повороты переступанием на месте. | |
| 36 | Повороты переступанием в движении. | |
| 37 | Спуски в нижней стойке. Игра «Кто дальше скатится с горы». | |
| 38 | Спуск в основной стойке. Передвижение на лыжах. | |

| | | |
|----|-----------------------------------------------------------------|--|
| 39 | Подъемы ступающим шагом. | |
| 40 | Подъем скользящим шагом. | |
| 41 | Подъем и спуски под уклон. | |
| 42 | Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. | |
| | Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры». | |
| 43 | Броски и ловля мяча. | |
| 44 | Ведение мяча на месте. | |
| 45 | Ловля мяча на месте и движении. | |
| 46 | Ведение мяча на мест, по прямой, по дуге. | |
| 47 | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему». | |
| 48 | Ведение мяча(правой, левой рукой) в движение. | |
| 49 | Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому». | |
| 50 | Бросок в цель (кольцо, щит, обруч) | |
| 51 | Ведение мяча в парах. Игра» У кого меньше мячей». | |
| 52 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | |
| 53 | Удар по неподвижному мячу с места. | |
| 54 | Удар по катящемуся мячу. Игра «Выстрел в небо». | |
| 55 | Удар по мячу с одного - двух шагов. | |
| 56 | Игра «Точная передача». | |
| 57 | Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. | |
| 58 | Игра «Охотники и утки». | |
| | Легкая атлетика | |
| 59 | Ходьба и бег с изменением темпа. Инструктаж по ТБ | |

| | | |
|----|----------------------------------------------------------|--|
| 60 | Челночный бег 3x10м. Игра «Мышеловка». | |
| 61 | Бег 30 м. Игра «Пятнашки». | |
| 62 | Бег с эстафетной палочкой. | |
| 63 | Равномерный, медленный бег до 4 мин. | |
| 64 | Прыжок в длину с места. Игра «Пустое место». | |
| 65 | Прыжок в длину с разбега. Равномерный, медленный бег. | |
| 66 | Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами. | |
| 67 | Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень». | |
| 68 | Метание мяча на дальность | |

3

класс

| № п\п | Наименование раздела. Тема урока. | Примечание |
|-------|-----------------------------------------------|------------|
| | Лёгкая атлетика | |
| 1 | Лёгкая атлетика. Инструктаж по ТБ. | |
| 2 | Ходьба с изменением длины и частоты шага | |
| 3 | Метание малого мяча на дальность. | |
| 4 | Совершенствование Метание мяча. | |
| 5 | Бег 30-60 метров. Метание мяча. | |
| 6 | Техника финиширования. Строевые упражнения. | |
| 7 | Прыжок в длину с места. | |
| 8 | Прыжок в высоту с разбега. | |
| 9 | Совершенствование прыжка в высоту. | |
| 10 | Равномерный бег по дистанции. | |
| | Подвижные игры | |
| 11 | Подвижные игры Инструктаж по ТБ. | |
| 12 | Игры с метанием, передачей мяча. | |
| 13 | Подготовка к строю. Игра " У ребят порядок". | |
| 14 | Игры с прыжками, Игра" Прыжок под микроскоп". | |
| 15 | Развитие координационных способностей. | |
| 16 | ОРУ. Игры: «Космонавты», «Белые медведи». | |

| | | |
|----|---------------------------------------------------------------|--|
| | Гимнастика с основами акробатики | |
| 17 | Гимнастика. Инструктаж по ТБ. | |
| 18 | Кувырки в группировке. | |
| 19 | Упражнение на развитие равновесия. | |
| 20 | Совершенствование кувырков в группировке. | |
| 21 | Мост из положения лежа прогнувшись. | |
| 22 | Строевые упражнения. | |
| 23 | Стойка на лопатках ,согнув ноги. | |
| 24 | Совершенствование стойки на лопатках. | |
| 25 | Игры с элементами акробатики п\и Зеркало. | |
| 26 | Упражнение на развитие гибкости. | |
| 27 | Игры с элементами акробатики. | |
| 28 | Техника опорного прыжка. | |
| 29 | Совершенствование техники опорного прыжка. | |
| 30 | Игры с элементами акробатики. | |
| | Лыжная подготовка | |
| 31 | Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. | |
| 32 | Подбор палок и лыж. | |
| 33 | Одноопорное скольжение в скользящем шаге. | |
| 34 | Совершенствование одноопорного скольжения. | |
| 35 | Попеременный двухшажный ход. | |
| 36 | Спуск с горы в низкой стойке. | |
| 37 | Техника подъема лесенкой. | |
| 38 | Совершенствование подъема лесенкой. | |
| 39 | Техника поворотов переступанием. | |
| 40 | Совершенствование поворотов переступанием. | |
| 41 | Техника торможения на лыжах. | |
| 42 | Совершенствование техники торможения. | |
| | Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры». | |
| 43 | Подвижные игры. Инструктаж по ТБ. | |
| 44 | Совершенствование ведения мяча. | |
| 45 | Ловля и передача мяча в движение. | |
| 46 | Совершенствование передачи мяча. | |
| 47 | Броски мяча в щит, кольцо. | |
| 48 | Развитие координации движения в играх. | |
| 49 | Игры с предметами; мяч, обруч. | |
| 50 | Развитие силы рук Игра «Передай мяч». | |
| 51 | Строевые упражнения. | |
| 52 | Совершенствование двигательных умений и навыков | |
| 53 | Преодоление полосы из пяти предметов. | |
| 54 | Техника метание в играх. Игра «Подвижная цель» | |
| 55 | Совершенствование движений и навыков. | |
| 56 | Строевые упражнения в движение. | |
| 57 | «Прыжки по полосам», Эстафета «Верёвочка под | |

| | | |
|----|------------------------------------------------------------------------------|--|
| | ногами». | |
| 68 | Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств | |
| | Легкая атлетика | |
| 59 | Легкая атлетика. Инструктаж по технике ТБ | |
| 60 | Бег с изменением длины и частоты шага. | |
| 63 | Бег 30,60 метров с максимальной скоростью. | |
| 61 | Техника финиширования. | |
| 62 | Метания малого мяча на дальность. | |
| 63 | Прыжок в длину Бег с ускорением 30,60 метров. | |
| 64 | Совершенствования прыжка в длину. | |
| 65 | Прыжок в высоту с разбега. | |
| 66 | Совершенствование прыжка в высоту. | |
| 67 | Строевые упражнения | |
| 68 | Равномерный бег по дистанции. | |

4

класс

| № п\п | Наименование раздела. Тема урока. | Примечание |
|-------|-------------------------------------------------------------|------------|
| | Лёгкая атлетика | |
| 1 | Лёгкая атлетика. Инструктаж по ТБ. | |
| 2 | Ходьба с изменением длины и частоты шага | |
| 3 | ОРУ. Челночный бег 3x10 | |
| 4 | Метание 150 г мяча на дальность с 3-5 шагов | |
| 5 | Высокий старт. Бег 30 ,60 метров. | |
| 6 | Прыжок в длину | |
| 7 | Совершенствование прыжка в длину. | |
| 8 | Прыжок в высоту с разбега. | |
| 9 | Совершенствование прыжка в высоту. | |
| 10 | Бег в равномерном темпе. | |
| | Подвижные игры | |
| 11 | Подвижные игры Инструктаж по ТБ. | |
| 12 | Игры с бросками и ловли мяча. | |
| 13 | Развитие ловкости . Игра « Дерево дружбы». | |
| 14 | Строевые упражнения. Развитие силы рук. Игра «Гонка мячей». | |
| 15 | Игры на развитие внимания и координацию. | |
| 16 | Эстафета с предметами, мячи, обручи и тд. | |
| | Гимнастика с основами акробатики | |
| 17 | Гимнастика. Инструктаж по ТБ. | |
| 18 | Строевые упражнения. | |
| 19 | Кувырки в группировке. | |
| 20 | Совершенствование кувырков в группировке. | |

| | | |
|----|-------------------------------------------------------------------|--|
| 21 | Стойка на лопатках ,согнув ноги. | |
| 22 | Совершенствование стойки на лопатках. | |
| 23 | Мост из положения лежа прогнувшись. | |
| 24 | Упражнение развитие гибкости. | |
| 25 | Стойка на голове с поддержкой. | |
| 26 | Строевые упражнение в движение. | |
| 27 | Игры с элементами акробатики. | |
| 28 | Техника опорного прыжка. | |
| 29 | Совершенствование техники опорного прыжка. | |
| 30 | Развитие силовых качеств. | |
| | Лыжная подготовка | |
| 31 | Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. | |
| 32 | Одежда и обувь для занятий на лыжах. | |
| 33 | Подбор палок и лыж для занятий. | |
| 34 | Техника лыжных ходов | |
| 35 | Одноопорное скольжение на лыжах. | |
| 36 | Попеременный двухшажный ход. | |
| 37 | Техника падения на лыжах. | |
| 38 | Спуск с полого склона. | |
| 39 | Техника поворотов переступанием. | |
| 40 | Совершенствование поворотов | |
| 41 | Техника торможения на лыжах. | |
| 42 | Совершенствование техники торможения. | |
| | Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры». | |
| 43 | Подвижные игры. Инструктаж по ТБ. | |
| 44 | Ведение мяча в движение. | |
| 45 | Совершенствование ведение мяча. | |
| 46 | Ловля и передача мяча в движение. | |
| 47 | Совершенствование передачи мяча. | |
| 48 | Стойка и передвижение игрока. | |
| 49 | Ведение мяча с изменением скорости | |
| 50 | Броски мяча в кольцо двумя руками . | |
| 51 | Совершенствование броска в кольцо. | |
| 52 | Сочетание приемов ведения и бросков. | |
| 53 | Техника штрафных бросков. | |
| 54 | Основные правила в баскетболе. | |
| 55 | Развитие координационных качеств. | |
| 56 | Игра в мини баскетбол. | |
| 57 | Игра «Прокати быстрее мяч». | |
| 58 | ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит» | |
| | Легкая атлетика | |
| 59 | Легкая атлетика. Инструктаж по технике ТБ | |
| 60 | Строевые упражнения в движении. | |

| | | |
|----|-------------------------------------|--|
| 61 | Бег с заданном темпе и скорости. | |
| 62 | Высокий старт. Бег30, 60 метров. | |
| 63 | Совершенствование финиширование. | |
| 64 | Метания малого мяча на дальность. | |
| 65 | Прыжок в длину | |
| 66 | Развитие скоростно-силовых качеств. | |
| 67 | Прыжок в высоту с разбега. | |
| 68 | Бег в равномерном темпе. | |