

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Нижнебишевская средняя общеобразовательная школа»
Заинского муниципального района Республики Татарстан

Принято
Педагогическим советом
протокол от 31.08.2019 г. № 2

Введено приказом от 31.08.2019 г. № 118
Директор МБОУ «Нижнебишевская СОШ»
 С.В.Иванов

Рабочая программа

по предмету физическая культура для 1-4 классов
начального общего образования
МБОУ «Нижнебишевская СОШ» Заинского муниципального района РТ

Составители: Гараева Ф. М., Мухаметшина И.А., Халиуллина Г.М., Шишкина Р.И. (учителя
начальных классов, первой квалификационной категории)

Согласовано
Заместитель директора  Т.М. Ситдикова
(Подпись)
от 31.08. 2019 г.

Рассмотрено
На заседании МО, протокол № 1 от 31.08.2019 г.

Руководитель МО  Г.М. Халиуллина
(Подпись)

с. Нижнее Бишево
20 19 г.

Пояснительная записка

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- *укрепление здоровья* школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование общих представлений* о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие интереса* к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре **направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Особенности преподавания курса

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня, внеурочная деятельность оздоровительно-тренировочной направленности), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Программа переработана и адаптирована, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и

воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся. К таким факторам относятся:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;
- формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;
- особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом и согласно учебному плану предмет «Физическая культура» изучается в 1 классе по 3 часа в неделю- 33 учебных недели (99 ч. в год) и по 3 часа в неделю - 34 учебных недели со 2-4 класс (102 ч. в год).

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3ч в неделю).

***В связи с отсутствием в общеобразовательной школе бассейна часы на плавание сокращаются и отводятся на лыжные гонки. Изучается только теоритическая часть.**

Планируемые результаты изучения предмета физическая культура 1 класс

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
Знания о физической культуре	- ориентироваться в понятиях «режим дня»; характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на	- характеризовать роль и значение режима дня в сохранение и укреплении здоровья	<u>Регулятивные:</u> -овладение способ-ностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности	-включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и

	свежем воздухе, - раскрывать на примерах (из истории или личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое или личное развитие; -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.		-формирование умения контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; -формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности действо-вать даже в ситуациях неуспеха; -осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности <u>Коммуникативны</u> <u>е:</u> -умение договари-ваться о распреде-лении функций и ролей в совместной деятельности;	сопереживания; - проявлять положительные качества личности - проявлять дисциплинированност ь, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. интересы.
Способы физкультурной деятельности	- соблюдать правила взаимодействия с игроками	вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминут к	-умение договари-ваться о распреде-лении функций и ролей в совместной деятельности;	
Физическое совершенствован ие	- выполнять организующие строевые команды и приемы; -выполнять акробатические упражнения стойки, перекаты) - выполнять	- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение	-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр -формирование навыков сотрудни-чества со взрослыми и сверстниками	

	легкоатлетическое упражнение (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса) - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности		<u>Познавательные:</u> -видеть красоту движений, - с помощью учителя выделять эстетические признаки в движениях и передвижениях человека- товарищей; <u>Коммуникативные:</u> -умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; -взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций для окружающих; <u>Познавательные:</u> -видеть красоту	
--	---	--	--	--

			движений, - с помощью учителя выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	
--	--	--	---	--

Планируемые результаты изучения предмета 2класс

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	ученик научится	ученик получает возможность научиться		
Легкая атлетика	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «В одну шеренгу становись!». Усваивать основные понятия и термины в беге «Обычным бегом», «Змейкой». Осваивать технику прыжковых упражнений	Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Регулятивные:целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные:общие учебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Коммуникативные:инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
Гимнастика с элементами акробатики	Составлять индивидуальный режим дня.	Находить отличительные особенности	Регулятивные:контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и

	Осваивать технику бега на длинные дистанции. Описывать технику выполнения физических упражнений	ти в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы	результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	условиях
Подвижные игры	Проявлять качества ловкости в упражнениях с мячом Осваивать передачу и прием мяча в различных направлениях Давать оценку своему уровню личной гигиены. Проявлять качества ловкости в игровых упражнениях с малым мячом.	Демонстрировать вариативное выполнение упражнений с ловлей мяча	Регулятивные: целеполагание- удерживать учебную задачу; осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия; коррекция - вносить изменения в способ действия. Познавательные: общеучебные- ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
Лыжная подготовка	Характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; выполнять упражнения	Проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: общеучебные- самостоятельно выделять и	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

	я по образцу учителя и показу лучших учеников.	объективное судейство	формулировать свои затруднения. Коммуникативные: взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	
Подвижные игры на основе баскетбола	Сравнивать физкультурную деятельность Древнего мира с современной физической культурой; называть движения, которые выполняли первобытные люди; осваивать бег на скорость из различных исходных положений.	Научиться определять признаки положительного влияния зарядки на организм и успехи в учебе	Регулятивные: коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата. Познавательные: общеучебные – контролировать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения.	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
Легкая атлетика	Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги; правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – формулировать собственное мнение.	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

	положений			
Основы плавания	оказывать первую помощь, усвоит правила поведения на водоёмах	Получать представления о работе головного мозга и нервной системы	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: общеучебные– использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия.	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях

Планируемые результаты изучения предмета 3 класс

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
Знания о физическо й культуре	ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические	выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью, характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности,	Регулятивные понимать цель выполняемых действий; выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя; адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений; анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя); вносить коррективы в свою работу. продумывать	формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества; формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; развитие мотивов

	качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.	последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики; объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания; самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств; координировать взаимодействие с партнёрами в игре; организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.	учебной деятельности и формирования личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека; мотивация к выполнению закаляющих процедур; познавательный
Способы физической деятельности	отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.	вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общих развивающих 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	Познавательные осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника; различать, группировать подвижные и спортивные игры; характеризовать основные физические качества; группировать игры по видам спорта; проводить водные закаляющие процедуры (обливание под душем) осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы; свободно ориентироваться в	

		доврачебной помощи при травмах и ушибах.	книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро; устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека	ой мотивации к истории возникновения физической культуры; положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов; уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
Физическое совершенствование	выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно); выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации, играть в баскетбол, футбол по упрощенным правилам;	Коммуникативные рассказывать о физической культуре и ее содержании у народов древней Руси, о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных, об особенностях игры футбол, баскетбол, волейбол высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека; договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде. выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта; задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений; понимать действия партнёра в игровой ситуации.	

Планируемые результаты изучения предмета 4 класс

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
Знания о физической культуре	-ориентироваться в понятиях « физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; - раскрывать на примерах (из истории или личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое или личное развитие; - ориентироваться в понятии « физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; - организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении ,так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; -характеризовать роль и значение режима дня в сохранение и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.	<u>Регулятивные:</u> -овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; -формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; -определять наиболее эффективные способы достижения результата; -формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; -определение общей цели и путей её достижения; -осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение товарищей; <u>Коммуникативные:</u> -умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; -взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр	- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Способы физкультурной деятельности	- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней гимнастики и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; -организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; -измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.	-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.	-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций для окружающих; <u>Познавательные:</u> -видеть красоту движений, - с помощью учителя выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	
Физическое совершенствование	-выполнять упражнения по коррекции осанки и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью	сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; -играть в		

	специальной таблицы); -выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств; -выполнять организующие строевые команды и приемы; - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты) выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно); -выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно); -выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса); -выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	баскетбол, футбол, и волейбол по упрощенным правилам; -плавать, в том числе спортивными способами; выполнять передвижения на лыжах.		
--	--	--	--	--

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
Знания физической культуры	Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроках, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).	4 часа
Способы физкультурной деятельности	Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений	5 часов
Легкая атлетика	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). ОРУ. Инструктаж по ТБ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты.	18
Гимнастика с элементами акробатики	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	18
Подвижные игры	ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	16
Лыжная подготовка	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне. Скользкий шаг без палок. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Подъем «елочкой», спуск в основной стойке. Равномерное передвижение скольльзящим шагом с палками.	16
Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (мишень, кольцо, щит). ОРУ. Развитие координационных способностей.	19
Основы плавания	Правила безопасности при купании в естественных водоемах. Ходьба с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Эстафеты с предметами.	6
Итого		102

Содержание учебного предмета 2 класс

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
Знания о физической культуре	Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроках, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).	4 часа
Способы физкультурной деятельности	Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений	6 часов
Легкая атлетика	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). ОРУ. Инструктаж по ТБ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты.	12
Гимнастика с элементами акробатики	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	18
Подвижные игры	ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	18
Лыжная подготовка	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне. Скользящий шаг без палок. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Подъем «елочкой», спуск в основной стойке. Равномерное передвижение скользящим шагом с палками.	21
Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (мишень, кольцо, щит). ОРУ. Развитие координационных способностей.	20
Основы плавания	Правила безопасности при купании в естественных водоемах. Ходьба с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Эстафеты с предметами.	3
Итого		102

Содержание учебного предмета 3 класс

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
Знания физической культуре	Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроках, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ). Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.	4 часа
Способы физкультурной деятельности	Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.	6 часов
Физическое совершенствование (95ч) Гимнастика с основами акробатики	Выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с гимнастическими мячами, обручами, палками. Акробатические упражнения: кувырок вперед; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.	13 часов
Легкая атлетика	Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Уметь пробегать дистанции на время. Бег на короткие и средние дистанции, техника	18 часов

	высокого и низкого старта. Специальные беговые и прыжковые дистанции. Кроссовая подготовка.	
Лыжные гонки	Переносить лыжи под рукой и на плече Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Выполнять поворот переступанием, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и низкой стойке, тормозить «плугом». Проходить дистанцию 1 км на время.	14 часов
Подвижные игры	На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели». На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Пройди в ворота», «Вызов номеров» и др.	16 часов
Плавание	<i>Излагать</i> правила поведения в бассейне и четко соблюдать на занятиях плавания <i>Выполнять</i> основные способы вхождения в воду <i>Выполнять</i> упражнения: «поплавок», «медуза», «звезда», «стрела» <i>Выполнять</i> подводящие упражнения для освоения техники плавания кролем на груди	6 часов

Спортивные игры	Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки. Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой». Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта». Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.	25 часа
итого		102

Содержание учебного предмета 4 класс

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
Знания о физической культуре	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	4
Способы физкультурной деятельности	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы дыхательных упражнений.	6

Физическое совершенствование Гимнастика с основами акробатики	Гимнастика с основами акробатики: <i>Организующие команды и приемы:</i> Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. <i>Акробатические упражнения:</i> кувырки вперед и назад. Акробатические комбинации. <i>Прикладная гимнастика:</i> преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.	16
Подвижные игры	<i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию <i>ОРУ (развитие гибкости)</i> : «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах), индивидуальные комплексы по развитию гибкости <i>ОРУ (развитие координации)</i> : по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; игры на расслабление мышц рук, ног, туловища в положении стоя и лежа, сидя; <i>ОРУ в движении.</i> Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	18
Легкая атлетика	Легкая атлетика. <i>Беговые упражнения:</i> высокий старт с последующим ускорением. <i>Прыжковые упражнения:</i> прыжки со скакалкой. <i>Метание:</i> малого мяча на дальность. бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. <i>ОРУ (развитие быстроты):</i> бег с горки в максимальном темпе; броски в стену и ловля теннисного мяча в максимальном темпе с поворотами. <i>ОРУ (развитие выносливости):</i> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности чередующийся с ускорениями; на дистанцию 400м. <i>ОРУ (развитие силовых способностей):</i> прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; метание набивных мячей (1-2кг) одной и двумя руками из раз-ных и.п. и различными способами(сверху, снизу, сбоку, от груди);запрыгивание с последующим спрыгивание .	18

Лыжные гонки.	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами. Спуски, подъемы, торможения . <i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на координацию. <i>ОРУ (развитие координации):</i> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу с опорой на палки; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. <i>ОРУ (развитие выносливости):</i> передвижение на лыжах с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.	19
Плавание.	<i>Выполнять</i> основные способы вхождения в воду <i>Выполнять</i> упражнения: «поплавок», «медуза», «звезда», «стрела» <i>Выполнять</i> подводящие упражнения для освоения техники плавания кролем на груди <i>Выполнять</i> скольжение на груди и спине, работу ног с доской на груди и спине, и без доски; работу рук кролем на груди <i>Рассказывать и демонстрировать</i> технику кроля на груди Упражнение на согласование дыхания, работы рук и ног.	6
Спортивные игры	Подвижные и спортивные игры. <i>На материале спортивных игр :</i> Футбол: остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: ведение мяча, броски в корзину, подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола	15
<u>ИТОГО</u>		102

Пронумеровано 21
и скреплено печатью
Директор школы С.В. Иванов

