

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ШМО

_____/ Г.Н. Кудакowa/
Протокол № 1 от 30.08.2021 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

МОУ «СОШ с.Горяйновка»
_____/Н.М.Пономаренко/
«31» 08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «СОШ

с. Горяйновка
Духовницкого района
Саратовской области»
_____/Н.А.Шадиян/
Приказ № 225 от
«31» 08 2021г.

Рабочая программа
физическая культура
1-4 классы

МОУ «СОШ им. В.И. Лаврова с.Горяйновка
Духовницкого района Саратовской области»
Срок реализации 4 года

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 31.08.2021г.

Аннотация

Программа разработана на основе Примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г.) и программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха.1 – 4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2011».

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»), авторской программы «Физическая культура» В.И.Ляха. – М.: «Просвещение», 2011 год; Указа Президента Российской Федерации «О ВФСК «ГТО» от 24.03.2014г. №172. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **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;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, лёгкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Задачи ГТО:

- увеличение числа школьников систематически занимающихся физической культурой и спортом в Краснодарском крае;
- повышение уровня физической подготовленности школьников;
- формирование у школьников осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Общая характеристика учебного предмета.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью: на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы); на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся; на соблюдение дидактических правил «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; на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов; на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из четырёх разделов: «Знания о физической культуре» и «Знания о «ВФСК ГТО» (информационные компоненты), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

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

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение

жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью, а также практической части (тестов) ВФСК «ГТО».

Место предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч, из них в 1 классе 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели), по 102 ч во 2, 3 и 4 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Таблица распределения часов

№ п/п	Вид программного материала	Авторская программа	Рабочая программа			
		I – IV Классы	I класс	II класс	III класс	IV класс
1.1	Знания о физической культуре	В процессе урока	8	8	8	8
1.2	Знания (теория) о ВФСК «ГТО»	-	В процессе урока			
2	Способы физкультурной деятельности	В процессе урока	В процессе урока			
3	Физическое совершенствование					
3.1	Гимнастика с элементами акробатики	+	34	29	29	28
3.2	Лёгкая атлетика	+	19	28	28	28
3.3	Лыжные гонки*	+	-	-	-	-
3.4	Плавание**	+	-	-	-	-
3.5	Подвижные и спортивные игры	+	28	27	27	28
3.6	Кроссовая подготовка	-	10	10	10	10
	Итого:	405	99	102	102	102

*для бесснежных регионов России лыжная подготовка заменяется кроссовой подготовкой.

**в школах, не имеющих соответствующие условия для обучения плаванию, время на прохождение данного материала перераспределяется в другие разделы учебного курса

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

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

образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Планируемые результаты

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 личный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств их осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результатов;

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнение видов испытаний (тестов) ВФСК «ГТО» по определению уровня овладения прикладными навыками;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического благополучия);
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные процедуры и /или мероприятия, подвижные и/или спортивные игры и др.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, данным мониторинга здоровья (рост, вес, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, скорости, выносливости, координации, гибкости)

Уровень физической подготовленности. 1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцам и пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Уровень физической подготовленности. 2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	Средний	низкий	Высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117

Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладони пола	Коснуться пальцам и пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Уровень физической подготовленности. 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	Высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

Уровень физической подготовленности. 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	Высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки– это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки– это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 3 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину.

Учащиеся ступени начального общего образования получат возможность на уроках физической культуры подготовиться к сдаче нормативов (тестов) Комплекса ГТО:

Государственные требования

к уровню физической подготовленности населения

при выполнении нормативов

Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне»

I ступень «ГТО» (возрастная группа 6 – 8 лет)

№ п/п	Виды испытаний	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Челночный бег 3х10м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	Или бег 30м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2	Смешанное передвижение	Без учёта времени					

	(1км)						
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	2	3	4	-	-	-
	Или подтягивание из виса на низкой перекладине	5	6	13	4	5	11
	Или сгибание / разгибание рук в упоре лёжа на полу	7	9	17	4	5	11
4	Наклон вперёд и.п. стоя с прямыми ногами	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладоням и	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с места толчком двух ног	115	120	140	110	115	135
6	Метание т/мяча в цель с 6 м	2	3	4	2	3	4
7	Бег на лыжах 1 км	8,45	8,30	8,0	9,15	9,0	8,30
	Бег на лыжах на 2 км	Без учёта времени					
	Или смешанное передвижение 1,5 км по пересечённой местности	Без учёта времени					
8	Плавание без учёта времени (метры)	10	10	15	10	10	15
Количество тестов в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество тестов, необходимых для получения знака «ГТО»		6	6	7	6	6	7
II ступень (возрастная группа 9 – 10 лет)							
№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак

1	Бег 60 м	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2	Бег 1 км (мин,с)	6,30	6,10	4,50	6.50	6,30	6,00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	2	3	5	-	-	-
	Или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	-	-	-	7	9	15
	Или сгибание/разгибание рук в упоре лёжа на полу	9	12	16	5	7	12
4	Наклон вперёд стоя прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Касание пола ладонями	Касание пола пальцами рук		Касание пола ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	Или прыжок в длину с места (см)	130	140	160	125	135	150
6	Метание мяча 150г (м)	24	27	32	13	15	17
7	Бег на лыжах 1км (мин,с)	8,15	7,45	6,45	8,40	8,20	7,30
	Или 2 км	Без учёта времени					
	Или кросс на 2км по пересечённой местности	Без учёта времени					
8	Плавание без учёта времени (метры)	25	25	50	25	25	50
Количество тестов в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество тестов, необходимых для получения знака «ГТО»		6	6	7	6	6	7

Содержание начального общего образования по учебному предмету

1 класс (99 часов)

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Знания о ВФСК «ГТО» (Иступень, учащиеся 6 – 8 лет)

Правила организации согласно Положения о ВФСК «ГТО». История возникновения комплекса «Готов к труду и обороне». Бег, различные прыжки, метание, плавание, выполнение силовых упражнений.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с элементами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Лёгкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Кроссовая подготовка

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.
б) остановка мяча ногой, отбор мяча.
в) тактические действия в защите и нападении.
г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

Подвижные и спортивные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс 102 часа

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Знания о ВФСК «ГТО» (Иступень, учащиеся 6 – 8 лет)

Правила организации согласно Положения о ВФСК «ГТО». История возникновения комплекса «Готов к труду и обороне». Бег, различные прыжки, метание, плавание, выполнение силовых упражнений

Способы физической деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаляющих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с элементами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Лёгкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Кроссовая подготовка

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.
б) остановка мяча ногой, отбор мяча.
в) тактические действия в защите и нападении.
г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

Подвижные и спортивные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

ВФСК «ГТО»(возрастная группа 6 – 8 лет): челночный бег 3х10м, бег 30м, подтягивание на низкой и высокой перекладинах; сгибание/разгибание рук в упоре лёжа; наклон вперед; плавание; кроссовый бег 1,5км; метание.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Знания о ВФСК «ГТО» (II ступень, возраст 9-10 лет)

ВФСК «ГТО» у народов России. Связь физических упражнений с комплексом «Готов к труду и обороне». Виды испытаний (тестов). Правила выполнения тестовых заданий.

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.

Физическое совершенствование

Гимнастика с элементами акробатики

Акробатические упражнения: 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.

Лёгкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Кроссовая подготовка

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.
б) остановка мяча ногой, отбор мяча.
в) тактические действия в защите и нападении.
г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

Подвижные и спортивные 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 спортивных игр:

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».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

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.

4 класс 102 часа

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Знания о ВФСК «ГТО» (II ступень, возраст 9-10 лет)

ВФСК «ГТО» у народов России. Связь физических упражнений с комплексом «Готов к труду и обороне». Виды испытаний (тестов). Правила выполнения тестовых заданий.

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с элементами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Лёгкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение. Финиширование.

Кроссовая подготовка

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.
б) остановка мяча ногой, отбор мяча.
в) тактические действия в защите и нападении.
г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.

7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

Подвижные и спортивные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

ВФСК «ГТО» (II ступень, возрастная группа 9-10 лет): бег 60м; 1км; подтягивание на высокой и низкой перекладинах; сгибание/разгибание рук в упоре лёжа; наклон вперед; прыжки в длину с места и разбега; метание мяча 150г; кросс 2км; плавание без у/в.

Тематическое планирование

Тематическое планирование	Характеристики видов деятельности учащихся
	Что надо знать
Знания о физической культуре (когда и как возникла физическая культура; современные Олимпийские игры; что такое физическая культура; твой организм; сердце и кровеносные сосуды; органы чувств; личная гигиена; закаливание; мозг и нервная система; органы дыхания; органы пищеварения; пища и питательные вещества; вода и питьевой режим; тренировка ума и характер; спортивная одежда и обувь; самоконтроль; первая помощь при травмах)	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Раскрывают понятие «физическая культура». Устанавливают связь между развитием физических качеств(способности) и основных систем организма. Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой основных внутренних органов человека. Учатся правильно выполнять правила личной гигиены. Анализируют свои ответы и ответы своих сверстников. Узнают правила проведения закаливания. Анализируют правила безопасности при проведении занятий и/или тренировок. Усваивают азы питьевого режима. Дают ответы в рамках изучения программного материала. Руководствуются правилами выбора одежды. Учатся правильно оценивать своё самочувствие. Характеризуют величину нагрузки по показателям ЧСС. Выполняют контрольные упр. и записывают в

	дневник самоконтроля. Подводят итоги игры, занятия
Знания о ВФСК ГТО	Понимают значимость Комплекса ГТО. Усваивают основные требования Комплекса ГТО. Знают правила сдачи нормативов (тестов) ВФСК ГТО. Дают оценку собственным возможностям сдать какой-либо тест Комплекса ГТО. Руководствуются правилами профилактики травматизма
Гимнастика с элементами акробатики для 1 – 2 классов:	Объясняют названия и назначения гимнастических снарядов. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки. Описывают состав и содержание ОРУ. Осваивают технику элементарных гимнастических упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализируют их технику, указывают на ошибки. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые команды.
Гимнастика с элементами акробатики для 3 – 4 классов:	Описывают состав и содержание акробатических упр. и составляют простейшие комбинации из изученных ранее упр. Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают посильную помощь сверстникам. Различают строевые команды и точно выполняют строевые приёмы. Соблюдают правила техники безопасности.
Лёгкая атлетика (бег, ходьба, прыжки, метания) для 1 – 2 классов:	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метании и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения упражнения. Применяют вариативные упр. в ходьбе для развития координации. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по ЧСС. Описывают технику выполнения беговых упр. Применяют беговые упр. для развития координации и скорости (быстроты). Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по самочувствию с соблюдением техники безопасности. Применяют прыжковые упр. для развития скоростно – силовых способностей.
Лёгкая атлетика (бег, ходьба, прыжки, метания) для 3 – 4 классов:	Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метании. Составляют комбинации из числа изученных упр. и выполняют их. Демонстрируют вариативное выполнение упр. в ходьбе, беге и метаниях. Описывают технику выполнения беговых упр., осваивают её самостоятельно, выявляют и

	устраняют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в ходе выполнения упр. Описывают технику выполнения прыжковых, беговых упр. и метания. Включают беговые, прыжковые и метательные упр. в различные формы занятий по физической культуре.
Подвижные и спортивные игры для 1 – 2 классов:	Руководствуются правилами игр и соблюдают технику безопасности. Организуют и проводят со сверстниками подвижные игры. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Подбирают одежду для занятий на свежем воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха.
Подвижные и спортивные игры для 3 – 4 классов:	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности. Используют подвижные, спортивные игры и эстафеты для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий в зале и на открытом воздухе. Включают упр. с мячом в различные формы занятий по физической культуре.
Кроссовая подготовка для 1 – 2 классов:	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к кроссовому бегу. Описывают технику передвижения при кроссе. Варьируют способы передвижения по пересечённой местности. Соблюдают технику безопасности при кроссовом беге.
Кроссовая подготовка для 3 – 4 классов:	Применяют передвижения по пересечённой местности для развития координационных способностей и выносливости. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники кроссового бега, соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды в зависимости от условий проведения занятия. Используют кроссовую подготовку в организации активного отдыха.

Материально – техническое обеспечение:

- спортивный зал с разметкой и оборудованием для игры в баскетбол, волейбол;
- малый спортивный зал со шведской стенкой и борцовским ковром;
- бревно гимнастическое напольное;
- мостик гимнастический;
- козёл гимнастический;

- скамейки гимнастические;
- турник;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1 кг);
- мячи – хопы;
- мячи малые;
- мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, гандбольные;
- рулетка измерительная (10, 50 м);
- конусы;
- аптечка медицинская

Список учебно – методической литературы:

1. Стандарт начального общего образования. – М.: Просвещение, 2011.
2. Примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» ФГОС (1 – 4 классы).
3. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. – М. : Просвещение, 2011.
4. Физическая культура. Учебник. 1 – 4 классы. В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2018.
5. Основы теории и методики подвижных игр. Учебное пособие. Л.В.Калинина. – Волгоград: ВГАФК, 2018.
6. Справочник учителя физической культуры. П.А.Киселёв, - Волгоград: Учитель, 2008.
7. Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время. Методическое пособие. П.А.Киселёв, С.Б.Киселёв, Е.П.Киселёв. – М.: Планета, 2013.
8. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика. Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2011.
9. Здоровьесберегающая деятельность (в соответствии с ФГОС). Планирование. Рекомендации. Мероприятия. Н.В.Лободина, Т.Н.Чурилова. – Волгоград: Учитель, 2013.