

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Худоеланская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено
на заседании методического
объединения учителей
естественнонаучного и
развивающего цикла
протокол №1 от « 29.08» 2020 г.

Утверждено
приказом по МКОУ «Худоеланская
СОШ» от 31.08.2020 №33

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
1-4 классы
(срок реализации 4 года)

Составил:
учитель физической культуры
Лютова Т.Н.

2020 г.

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 класса разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта к результатам освоения основной общеобразовательной программы начального общего образования МКОУ «Худоеланская СОШ» от 31.08.2020 г. Приказ № 33

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Изучение физической культуры **на уровне начального общего образования** обеспечивает достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- 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.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами обучения физической культуры

Тематический блок/ модуль	Планируемые предметные результаты	
	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
Знания о физической культуре	- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;	- выявлять связь занятий физической культурой с

культуре	<p>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;</p> <p>- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; - ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;</p> <p>- 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.</p>	<p>трудовой и оборонной деятельностью;</p> <p>- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; - планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p>
-----------------	---	---

<p>Способы физкультурной деятельности и</p>	<p>- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; - организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p> <p>- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.</p>	<p>- 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;</p> <p>- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</p>
		<p>- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>
<p>Физическое совершенствование</p>	<p>- 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);</p> <p>- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;</p> <p>- выполнять организующие строевые команды и приёмы;</p> <p>- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема); - выполнять игровые действия и</p>	<p>- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</p> <p>- выполнять передвижения на лыжах.</p>

	упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	
--	---	--

Личностные результаты для каждого класса уровня НОО

Личностные для 1 класса:

- самоопределение к деятельности; выполнять упражнения в команде или группе, слушать команды учителя и понимать цель;
- мотивация к учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- выраженная устойчивая учебно-познавательная мотивация;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- познавательный интерес, мотивация к учебной деятельности;

Личностные для 2 класса:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Личностные для 3 класса:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Личностные для 4 класса:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- 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.

Метапредметные результаты для каждого класса уровня НОО:

Метапредметные 1 класс:

Регулятивные:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- проявлять познавательную инициативу в учебном творчестве;
- учитывать правило в планировании и контроле выполнения упражнений;
- адекватно воспринимать речь учителя;
- проявлять познавательную инициативу во время проведения подвижных игр; □ самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия во время лыжной подготовки и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце каждого действия; □ оценивать правильность выполнения упражнений.

Познавательные:

- умения осуществлять поиск необходимой информации по учебнику для выполнения учебных заданий;
- способности формировать знания о физической культуре;
- осуществлять расширенный поиск информации в интернете;
- умения строить речевое высказывание в устной форме;
- правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге;
- умения осознанно строить сообщения в устной форме;
- способности бегать в равномерном темпе, осуществлять выбор более эффективных способов бега;
- способности произвольно и осознанно по команде учителя выполнять ОРУ;

Коммуникативные:

- умения строить продуктивное взаимодействие со сверстниками;
- умения определять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом, разрешать конфликты;
- умения слушать и вступать в диалог;
- умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
- умения договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- умения слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении упражнений.

Метапредметные 2 класс:

Регулятивные:

- самостоятельно формулировать познавательные цели;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания.

Познавательные:

- Рассказывать и показывать правила тестирования и правила игр;
- умения осуществлять анализ выполнения действий активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;
- выражать творческое отношение к выполнению комплексов упражнений; умения активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр, спортивных игр.

Коммуникативные:

- сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения;
- способности осуществлять анализ упражнений, выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ с предметами и без предметов;
- умения слушать и выполнять правила игры;
- использовать речь для регуляции своей деятельности.

Метапредметные 3 класс:

Регулятивные:

- 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.

Познавательные:

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и метопредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные:

- определение общей цели и путей её достижения;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Метапредметные 4 класс:

Регулятивные:

- определение общей цели и путей её достижения;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Познавательные:

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- овладение базовыми предметными и метопредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные:

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты для каждого класса уровня НОО:

Ученик 1 класса	
научится:	получит возможность научиться
<p>- понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- приобретут двигательные навыки, необходимые для каждого человека: бегать и прыгать разными способами, метать и бросать мячи; будут демонстрировать простейший прирост показателей развития основных физических качеств; выполнять строевые команды; выполнять</p>	<p>- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</p> <p>- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</p>

<p>упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки, упражнения на развитие физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, прыжки, метание мяча; - организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в спортивном зале, соблюдать правила взаимодействия с игроками; - выполнять упражнения на лыжах: скользящий шаг, ступающий шаг, попеременный шаг, подъем в гору «лесенкой», спуск с горы упоре полуприсед. 	<ul style="list-style-type: none"> - целенаправленно отбирать физические упражнения и игры; - выполнять передвижения на лыжах.
---	--

Ученик 2 класса

научится	получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; - представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. 	<ul style="list-style-type: none"> - организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, - излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения

Ученик 3 класса

научится	получит возможность научиться
<p>характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p>	<p>планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, учебных заданий</p>
<p>-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>-обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p>- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований безопасности сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.</p> <p>- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности</p>	<p>видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в; движениях и передвижениях человека</p> <p>- оценивать красоту телосложения и требований её осанки сравнивать их с эталонными образцами</p>

Ученик 4 класса

Научится	получит возможность научиться
<p>- выполнять организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;</p> <p>- рассказывать, что такое физические - качества;</p> <p>- рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека;</p> <p>- выполнять упражнения на улучшение сердечно – сосудистой системы во время осанки, для укрепления мышц живота и</p>	<p>устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</p> <p>характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания</p>

двигательной деятельности; спины, для укрепления мышц стоп ног. - составлять индивидуальный режим дня.	
--	--

Содержание учебного предмета

1 класс

Знания и о физической культуре

Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Составление режима дня. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время динамических пауз, прогулок и проведение игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр

Подвижные игры с элементами гимнастики.

Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела: «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Параютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты». Эстафеты.

Легкая атлетика

Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

Прыжки на месте (на одной, на двух ногах), с продвижением вперед и назад, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов; в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»; в длину с разбега, согнув ноги.

Бросок большого мяча (1кг.) на дальность разными способами.

Метание малого мяча на дальность и в вертикальную цель.

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности; бег до 400 м., равномерный 6-минутный бег.

Лыжная подготовка

Ступающий шаг на лыжах без палок. Скользящий шаг на лыжах без палок. Повороты переступанием на лыжах без палок. Поворот переступанием на лыжах с палками. Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок и с палками. Прохождение дистанции 1 км и 1,5 км на лыжах.

Подвижные игры

Русская народная подвижная игра «Горелки». Подвижная игра «Мышеловка», «Осада города». «Ночная охота» «Белочка – защитница». «Вышибалы через сетку». «Точно в цель». «Хвостики». «Горелки». Броски и ловля мяча в парах, ведение мяча. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом. Броски мяча через волейбольную сетку.

2 класс

Знания и 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).

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих 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.

Подвижные игры с элементами гимнастики.

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».

Игровые задания с использованием строевых упражнений: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

Легкая 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, по разметкам, через препятствия; со скакалкой.

Лыжная подготовка

Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Повороты переступанием на лыжах без палок. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.

Торможение падением на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1 км на лыжах.

Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон. Подъем «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах. Подъем на склон «елочкой». Передвижение на лыжах змейкой. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.

Подвижные игры

Подвижная игра «Кот и мыши». «Осада города». «Белочка – защитница».

«Хвостики». «Воробьи - вороны». Броски и ловля мяча в парах. Эстафеты с мячом.

Круговая тренировка.

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).

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.

Подвижные игры с элементами гимнастики.

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».

Игровые задания с использованием строевых упражнений. Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Легкая 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.

Лыжная подготовка

Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.

Повороты на лыжах переступанием и прыжком. Попеременный двухшажный ход на лыжах. Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах. Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.

Подвижные и спортивные игры

Спортивная игра «Футбол». Подвижная игра «Перестрелка». Различные варианты футбольных упражнений в парах. Подвижная игра «Осада города». «Пионербол», «Баскетбол», «Футбол».

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

4 класс

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).

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой.

Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.

Подвижные игры с элементами гимнастики.

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».

Игровые задания с использованием строевых упражнений. Висы. Прыжки в скакалку. Вращение обруча.

Легкая атлетика

Челночный бег. Прыжок в длину с разбега. Метания малого мяча на точность. Беговые упражнения. Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование

Лыжная подготовка

Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок и с палками

Одновременный одношажный ход на лыжах. Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах. Прохождение дистанции 2 км на лыжах.

Подвижные и спортивные игры

Техника паса в футболе. Броски и ловля мяча в парах. Подвижная и спортивные игры «Осада города». «Пионербол».

Тематическое планирование

Класс: 1 (99 часов)

Название раздела	Название темы	Колво часов	Из них
Знания о физической культуре	<p>История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Составление режима дня.</p> <p>Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время динамических пауз. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Организация и проведение подвижных игр</p>	12	
Подвижные игры с элементами гимнастики	<p>Игровые задания с использованием строевых упражнений.</p> <p>Заданий на координацию движений тела Игры: «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты.</p>	18	

Легкая атлетика	Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения. Прыжки на месте (на одной, на двух ногах), с продвижением вперед и назад, в длину и высоту с места. Спрыгивание и запрыгивание на горку матов. Бросок большого мяча (1кг.) на дальность разными способами. Метание малого мяча на дальность и в вертикальную цель. Равномерный бег	21	
Лыжная подготовка	Организационно – методические требования на уроках посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок. Скользящий шаг на лыжах. Повороты переступанием на лыжах. Скользящий шаг на лыжах.Подъем и спуск под уклон на лыжах. Прохождение дистанции 1 км и 1,5 км на лыжах. Скользящий шаг на лыжах «змейкой».	15	
Подвижные и спортивные игры	Игры «Горелки»,«Мышеловка», «Осада города». «Ночная охота», «Белочка – защитница». «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Хвостики», «Горелки». Броски и ловля мяча в парах, ведение мяча. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом. Броски мяча через волейбольную сетку.	33	
всего		99	

Класс: 2 (102 часов)

Название раздела	Название темы	Колво часов	Из них
------------------	---------------	-------------	--------

Знания о физической культуре	<p>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.</p> <p>Закаливание организма (обтирание).</p> <p>Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку.</p> <p>Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок.</p> <p>Измерение длины и массы тела.</p>	12	
Подвижные игры с элементами гимнастики	<p>Повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два».</p> <p>Перестроение по двое в шеренге и колонне.</p> <p>Передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Игровые задания с использованием строевых упражнений: «Волна», «Неудобный бросок», «Конникиспортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч».</p> <p>Эстафеты.</p>	14	
Легкая атлетика	<p>Равномерный бег с последующим ускорением.</p> <p>Челночный бег 3 x 10 м.</p> <p>Бег с изменением частоты шагов.</p> <p>Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.</p>	21	
	<p>Метание малого мяча на дальность из-за головы.</p> <p>Прыжки: на месте и с поворотом, по разметкам, через препятствия; со скакалкой.</p>		
Лыжная подготовка	<p>Ступающий и скользящий шаг на лыжах.</p> <p>Повороты переступанием на лыжах без палок.</p> <p>Торможение падением на лыжах с палками.</p> <p>Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.</p> <p>Подъем «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах.</p> <p>Подъем на склон «елочкой».</p> <p>Передвижение на лыжах змейкой.</p> <p>Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.</p>	28	

Подвижные и спортивные игры	Подвижная игра «Кот и мыши». «Осада города». «Белочка – защитница». «Хвостики». «Воробьи - вороны». Броски и ловля мяча в парах. Эстафеты с мячом. Круговая тренировка.	27	
всего		102	

Класс: 3 (102часов)

Название раздела	Название темы	Колво часов	Из них
Знания о физической культуре	Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ). 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.	14	
Подвижные игры с элементами гимнастики	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». Игровые задания с использованием строевых упражнений. Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения	12	

Легкая атлетика	<p>челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.</p> <p>Метание малого мяча на дальность из-за головы</p>	21	
Лыжная подготовка	<p>Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Повороты на лыжах переступанием и прыжком. Попеременный двухшажный ход на лыжах. Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах. Спуск на лыжах со склона в низкой стойке</p>	30	
Подвижные игры	<p>Подвижная игра «Перестрелка» и подвижная игра «Осада города».</p> <p>спортивные игры «Пионербол», «Баскетбол», 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</p> <p>всего</p>	25	
		102	

Класс: 4 (102 часа)

Название раздела	Название темы	Колво часов	Из них
Знания о физической культуре	<p>История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.</p> <p>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.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).</p> <p>Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой.</p> <p>Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.</p>	14	
Подвижные игры с элементами гимнастики	<p>Повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два».</p> <p>Перестроение по двое в шеренге и колонне. Передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Игровые задания с использованием строевых упражнений.</p> <p>Висы.</p> <p>Прыжки в скакалку.</p> <p>Вращение обруча.</p>	12	
Легкая атлетика	<p>Челночный бег.</p> <p>Прыжок в длину с разбега.</p> <p>Метания малого мяча на точность.</p> <p>Беговые упражнения.</p> <p>Низкий старт.</p> <p>Стартовое ускорение.</p> <p>Финиширование</p>	21	
Лыжная подготовка	<p>Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок и с палками</p> <p>Одновременный одношажный ход на лыжах.</p> <p>Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах.</p> <p>Прохождение дистанции 2 км на лыжах.</p>	30	

Подвижные и спортивные игры	Техника паса в футболе. Броски и ловля мяча в парах. Подвижная и спортивные игры «Осада города». «Пионербол».	25	
всего		102	