

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с.Олекан
Нерчинский район Забайкальский край

«Рассмотрено»
На заседании МС
МБОУ СОШ с.Олекан
Протокол № 1
От 31.08.2020

«Согласовано»
зам.директора по УВР
Томил



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре 1-4 класса

Срок реализации программы 4 года

Разработал: учитель физической культуры
Филинов ОА
Категория: соответствие
занимаемой должности
Педстаж: 31 год.

2020-221 г

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов, разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федерального государственного стандарта общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897 (в ред. приказа от 29.12.2014 №1644);
- Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура» (Примерная ООП НОО, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);
- Основной образовательной программы начального общего образования (1-4 классы) МБОУ СОШ с. Олекан,
- Авторской программы по физическому воспитанию «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов», автор В.И. Лях. М. «Просвещение», 2014 г.
- Рабочая программа учебного предмета (физическая культура) 1 класса обеспечена: учебник: Физическая культура. 1-4 классы: учеб. Для образоват. организаций/ В.И. Лях- 4-е издание.- М. :Просвещение,2017.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм .

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.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

- 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 в помещении (спортивном зале и в местах рекреации),
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- формировать первоначальные представления о значении физической культуры, для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 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;
 - овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
 - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

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

Личностные результаты :

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

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

Содержание учебного предмета

1 класс (99 часов – 3 часа в неделю)

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре». «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвященный истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)

История возникновения физической культуры. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека. Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.

Основные способы передвижений человека. Правила поведения на уроках физической культуры. Сведения о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. Характеристика основных физических качеств. Подвижные и спортивные игры.

Раздел 2. Физическое совершенствование .

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».

Лёгкая атлетика

Ходьба: свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы.

Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов, с 3-4 шагов разбега прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку (высота 30-40 см).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине), перекуты в группировке, упоры, седы.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке, одноимённым и разноимённым способами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (приставной, галоп), преодоление полосы препятствий.

Подвижные игры

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробьи, вороны», «Планеты», «Третий лишний», «Пятнашки».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч», «Охотники и утки».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», «Лиса и зайцы»

Кроссовая подготовка

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 500м девочки, до 600м мальчики. Равномерный бег до 2 мин. Медленный бег до 3 мин. Бег с преодолением препятствий.

Способы физической деятельности (в течение года) Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминуток. Выполнение простейших закаляющих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Тема		
		Количество часов	Примечания
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре. Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». Влияние физической культуры на здоровье и физическое разви-	1	

	<p>тие человека. Правила поведения на уроках.</p> <p>Строевая подготовка, повороты на месте. Комплекс О.Р.У.</p>		
2.	<p>Строевая подготовка. Ходьба с различными положениями рук.</p> <p>Игра: «Воробьи и вороны»</p>	1	
3-4	<p>Строевая подготовка.</p> <p>Бег 30 м, бег 60м.</p> <p>Игра: «Караси и щука»</p>	2	
5.	<p>Строевая подготовка.</p> <p>Бег 30 м.</p> <p>Игра: «Мяч капитану»</p>	1	
6.	<p>Строевая подготовка.</p> <p>Комплекс ОРУ с мячами</p> <p>Игра: «Море волнуется».</p>	1	
7-8	<p>Бег с изменением направления.</p> <p>Подвижная игра: «Вышибалы»</p>	2	
9.	<p>Челночный бег 4*9 м., 3*10м.</p> <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Игра: «День и ночь»</p>	1	
10-11	<p>Комплекс ОРУ. Челночный бег 3*10м.</p> <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Эстафеты</p>	2	
12.	<p>Бег с изменением направления.</p> <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Подвижная игра: «Салки»</p>	1	
13.	<p>Строевая подготовка.</p>	1	

	Техника метания малого теннисного мяча на дальность. Игра: «Передал- садись».		
14.	Техника метания малого теннисного мяча на дальность. Подвижная игра: «Шишки, желуди, орехи»	1	
15.	Техника метания малого теннисного мяча в цель. Эстафеты с мячами.	1	
16-17	Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением. Игра: «День и ночь»	2	
18.	Бег в чередовании с ходьбой. Игра: «Гуси-лебеди»	1	
19.	Строевая подготовка. Бег с ускорением. Игра: «Медведь и медвежата»	1	
20.	«Бег с преодолением препятствий». Игра: «С кочки на кочку».	1	
21-22	Режим дня и личная гигиена. Совершенствование навыков бега. Игра: «Кто быстрее встанет в круг?»	2	
23-24	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты с мячами.	2	
25-26	ОРУ. Медленный бег до 3 мин». Развитие прыжковых качеств. Игра: «Кто дальше?»	2	
27.	ОРУ с мячами. Спец. бег. упр. л/та. Подвижная игра «Кот и мыши».	1	
28.	Развитие силовых качеств. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Игра «Вышибалы».	1	
29.	О.Р.У. Развитие прыгучести.	1	

	Эстафеты с обручами.		
30.	Совершенствование навыков бега. Подвижная игра: «Воробьи и вороны»	1	
31.	Челночный бег 3*5м, 3*10м. Развитие скоростно-силовых качеств Подвижная игра: «Два мороза»	1	
32.	Гимнастика с элементами акробатики	1	
33.	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!».	1	
34.	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Игра «Пройди бесшумно».	1	
35.	Передвижения по гимнастической стенке. Игра: «Третий лишний»	1	
36-37	«Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	2	
38-39	«Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Рыбак и рыбки».	2	
40.	ОРУ с гимнастической палкой. Основная стойка. Построение в шеренгу и колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке.	1	
41-42	Группировка. Перекаты в группировке. Игра «У медведя во бору».	2	
43-44	Упражнения на развитие равновесия. Кувырок вперед в упор присев. Игра: «Гуси-лебеди»	2	
45.	Кувырок вперед в упор присев.	1	
46	Кувырок вперед в упор присев. Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра: «Воробьи и вороны»		
47-48	ОРУ на развитие гибкости. Гимнастический мост из положения лежа на спине. Эстафеты.	2	

49.	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Стойка на лопатках. Игра: «Шишки, желуди, орехи»	1	
50-51	Стойка на лопатках. Сгибание- разгибание туловища из положения лежа. Игра: «Стоп кадр»	2	
52.	ОРУ. Сгибание- разгибание туловища из положения лежа. Прыжки на скакалке. Игра: «Лиса и зайцы»	1	
53-55	Прыжки на скакалке. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.	3	
56.	ОРУ на развитие гибкости. Гимнастическая комбинация из освоенных элементов. Прыжки на скакалке. Игра: «Вышибалы»	1	
57-59	Гимнастическая комбинация из освоенных элементов. Развитие силовых способностей. Игра: «Запрещенное движение»	3	
60.	Гимнастическая комбинация из освоенных элементов. Развитие силовых способностей. Игра: «Волк во рву»	2	
61.	Гимнастика с основами акробатики. Игры: «У медведя во бору», «Бой петухов».	1	
62.	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты.	1	
63	Упражнения на развития равновесия. «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Игра: «Совушка».	1	
64-65	Эстафета «Веселые старты». Вербочка под ногами», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки».	2	
66-67	ОРУ с гимнастической палкой. Прыжки на скакалке. Подвижная игра «Охотники и утки».	2	
68-69	ОРУ на развитие правильной осанки. Прыжки на скакалке. Игры: «Лиса и зайцы», «Медведь и медвежата».	2	

70.	Подвижные игры	1	
71.	Правила безопасности на занятиях по подвижным играм. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации	1	
72.	ОРУ. Игра «Третий лишний». Развитие выносливости.	1	
73.	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.	1	
74.	Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
75.	ОРУ. Игра «Третий лишний». Развитие выносливости.	1	
76.	Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
77	ОРУ. Игра «Воробьи и вороны». Развитие выносливости.	1	
78	ОРУ в движении. Игра: «Лисы и куры». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
79	Эстафеты. Развитие координации.	1	
80	Обучение ловле большого мяча. Игра: «Охотник и утки»	1	
81	Совершенствование навыков ловли большого мяча. Игра «Лиса и заяц», «День и ночь»	1	
82	Развитие координации в общеразвивающих упражнениях с малыми мячами. Обучение броскам и ловле малого мяча .Игра: «Передал- садись»	1	
83-84	Закрепление упражнений с малым мячом. Совершенствование навыков ловли малого мяча. Игра «Вышибалы»	2	

85	Совершенствование ОРУ с малым мячом. Обучение броскам и ловле одной рукой. .Игра: «Мяч капитану»	1	
86	Обучение броскам и ловле мяча в паре. Разучивание игры. Игра: «Сбей ноги»	1	
87	Совершенствование навыков бросков и ловли мяча в парах разными способами. Эстафеты с мячами.	1	
88	Обучение ведению мяча на месте. Игра: «Белочки-собачки»	1	
89-90	Совершенствование ведение мяча на месте. Разучивание ведение мяча в движении. Игра «Мяч из круга»	2	
91	Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Разучивание игры «Гонки мячей в колонне»	1	
92	Развитие скоростно- силовых качеств. Игра «Зайцы в огороде».	1	
93	Ведение баскетбольного мяча быстрым шагом. Игра «Предал – садись».	1	
94	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении, со сменой направления. Игра: «Воробьи и вороны»	1	
95	Прыжки через скакалку. Игра «Лисы и куры».	1	
96	Передачи мяча в парах. Игра «Салки - выручалки».	1	
97-98	Передачи мяча в тройках, во кругу. Игра: «Мяч капитану»	2	

99	ОРУ с мячами. Эстафета с баскетбольными мячами.	1	
----	---	---	--

Содержание учебного предмета 2 класс (102 часа – 3 часа в неделю)

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвященный истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе занятий)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Раздел 2. Физическое совершенствование (102 ч.)

Лёгкая атлетика (34 ч.)

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта

Гимнастика с основами акробатики (21 ч)

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.

Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок', с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Подвижные игры (15ч)

Подвижные игры с элементами спортивных игр (20 час)

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.. На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Кроссовая подготовка (12 ч.)

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 500м девочки, до 600м мальчики. Равномерный бег до 2 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий.

Способы физической деятельности (в течение года) Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания и обливания под душем).

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильности осанки и формы стопы.

Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Примечания
1	Вводный инструктаж по техники безопасности на уроках по физической культуре. Строевая подготовка	1	
2	Строевая подготовка. Прыжки в длину с места	1	
3	Строевая подготовка. Ходьба с различным положением рук.	1	
4	Сочетание различных видов ходьбы. Прыжки в длину с места (учет).	1	
5	Бег с изменением направления. Бег 30м, 60м.	1	
6	Спец.беговые упражнения легкоатлета. Игра: «Салки»	1	
7	Бег 30м (учет) Развитие скоростных способностей.	1	
8	ОРУ в движении. Челночный бег 3*3 м., 3*10 м. Игра: «Воробьи-вороны».	1	
9	Бег 60м (учет). Техника бега с высокого старта. Игра: «Караси и щука»	1	
10	Техника бега с высокого старта. Бег на короткие, средние дистанции	1	
11	Техника бега с низкого старта.	1	

	Бег с чередованием с ходьбой		
12	Упражнения с набивными мячами. Техника бега с низкого старта.	1	
13	ОРУ в движении. Метание малого теннисного мяча на дальность.	1	
14	Метание малого теннисного мяча на дальность.	1	
15	Бег с ускорением от 10 до 15 м. Метание малого мяча в цель	1	
16	Спец. беговые упр. легкоатлета. Метание малого мяча в цель	1	
17	Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	
18	Челночный бег 3*10м (учет). Игра: «Вышибалы»	1	
19	Спец. беговые упр. легкоатлета Бег 60м, 100 м.	1	
20	Бег 1 км. (учет)	1	
21	Развитие скоростно-силовых качеств. Игра: «Воробьи и вороны», «Караси и щука»	1	
22	Гимнастика с элементами акробатики	1	
23	Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике.	1	
24	Строевая подготовка. Прыжки на скакалке.	1	
25	Техника выполнения лазания по г/стенку разными способами.	1	
	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа.	18	
26	Упражнения на развитие равновесия. Ходьба по скамейке приставными шагами.	1	
27	Упражнения для развития правильной осанки. Игра: «вышибалы»	1	

28	Группировка. Перекаты в группировке. Подвижные игры на развитие ловкости.	1	
29	Группировка. Перекаты в группировке.	1	
30	Кувырок вперед. Эстафеты.	1	
31	Кувырок вперед. Прыжки на скакалке.	1	
32	«Мост» из положения лежа на спине.	1	
33	«Мост» из положения лежа на спине. Стойка на лопатках. Игры на развитие гибкости.	1	
34	Стойка на лопатках. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	
35	Упражнения на развитие равновесия. Акробатическая комбинация. Игры на развитие внимания.	1	
36	Акробатическая комбинация.	1	
37	Упражнения на гимнастической стенке.	1	
38	Прыжки на скакалке. Эстафеты с обручами.	1	
39	Прыжки на скакалке. Игра: «Посадка картофеля»	1	
40	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
41	Эстафеты с преодолением полосы препятствий.	1	
42	Упражнения на развитие равновесия на гимнастической скамейке.	1	
43	Подвижные игры	1	
	Инструктаж по техники безопасности на	1	

	уроках физической культуры при занятиях подвижными играми.		
44	Игры: «Два мороза», «Караси и щука»	1	
45	Игры: «Класс- становись», «Третий лишний».	1	
46	Развитие скоростно- силовых качеств. Эстафеты.	1	
47	Игры: «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи»	1	
48	Игры: «Стоп кадр», «Волк во рву».	1	
49	Эстафета с мячами. Игра: «Запрещенное движение»	1	
50	Игры: «Два мороза», «У медведя во бору»	1	
51	ОРУ с мячами. Прыжки на скакалке. Игра: «Рыбак и рыбки»	1	
52	Развитие скоростно - силовых качеств. Игра: «Совушка»	1	
53	Эстафеты со скакалками.	1	
54	Игры: «Караси и щука», «Два мороза»	1	
55	Развитие силовых качеств. Эстафеты с обручами.	1	
56	Эстафеты с преодолением полосы препятствий.	1	
57	ОРУ со скакалками. Прыжки на скакалках Игры: «Вышибалы», «Третий лишний	1	
58	Эстафеты с обручами. Игры – «День и ночь», «Класс»	1	
59	Подвижные игры на основе баскетбола	1	

60	Тб на занятиях баскетболом. Ведение мяча на месте и в движении. Игра- «Мяч капитану»	1	
61	Ведение мяча с изменением направления. Игра: «Вызов номеров с мячами»	1	
	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. Игра: «Салки с мячами»	1	
62	Эстафеты с мячами.	1	
63	Игра: «День и ночь», «Гонка мячей»	1	
64	Учебная игра в «мини-баскетбол» по упрощенным правилам.	1	
65	ОРУ с мячами. Игра: «Передал-садись», «Вышибалы»	1	
66	Броски в кольцо: Игра «Мяч капитану», «Самый меткий»	1	
67	Передачи мяча в парах двумя руками от груди	1	
68	Ведение мяча с изменением направления. Игра: «Чай-чай выручай с мячами»	1	
69	Учебная игра в «мини-баскетбол» по упрощенным правилам Игра: «Передал-садись»	1	
70	Упражнения с мячами. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра: «Гонка мячей»	1	
71	Эстафеты с мячами. Игра «Салки с мячом»	1	
72	Подвижные игры с элементами футбола	1	
73	ТБ на занятиях футболом. Футбол. Удар по неподвижному мячу с места. Игра: «Мяч в стенку»	1	
74	Футбол. Удар по неподвижному мячу с разбега. Игра: «Передача мяча с перебежками»	1	

75	Передача мяча, остановка катящегося мяча. «Передача мяча с перебежками»	1	
76	Передача мяча, остановка катящегося мяча. Игра: «Мяч в стенку»	1	
77	Техника владения мячом. Игра: «Передача мяча с перебежками»	1	
78	Учебная игра в мини-футбол по упрощенным правилам. Игра: «Точный удар».	1	
79	Учебная игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1	
80	Кроссовая подготовка	1	
81	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры при занятиях кроссовой подготовкой. Чередование бега и ходьбы.	1	
82	Челночный бег 3*10м, 4*9 м . Равномерный бег 2 мин. Игры.	1	
83	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Игры.	1	
84	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег,90 ходьба). Игры.	1	
85	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба) .Игры.	1	
	Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег,90 ходьба).Игры.		
86	Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба).	1	
87	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Игры.	1	
88	ОРУ в движении. Бег 1 км .	1	

89	Преодоление полосы препятствий.	1	
90	Спец. беговые упр. Легкоатлета. Эстафеты и игры с бегом.	1	
91	Кросс 500 м. по пересеченной местности.	1	
92	Легкая атлетика	1	
93	ТБ на занятиях по легкой атлетики. Высокий старт.	1	
94	Высокий старт . Эстафеты	1	
95	ОРУ с мячами. Низкий старт.	1	
96	Спец. беговые упр. легкоатлета. Низкий старт.	1	
97	Многоскоки. Прыжки в длину с места.	1	
98	Многоскоки. Прыжки в длину с места.	1	
99	«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м).	1	
100	Бег 30м, 60 м. Прыжки в длину с места.	1	
101	Эстафеты с преодолением полосы препятствий.	1	
102	Челночный бег 3*10м, 4*9 м. Техника метания мяча на дальность.	1	

Содержание учебного предмета.

3 класс (102 часа – 3 часа в неделю)

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвященный истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физической деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья..

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)

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)

Раздел 2. Физическое совершенствование (102 ч.)

Лёгкая атлетика (33 ч.)

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Гимнастика с основами акробатики (24 ч)

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 гимнастической скамейке.

Подвижные игры с элементами спортивных игр (26ч)

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.. На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Кроссовая подготовка (19 ч.)

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 1 км. Равномерный бег до 3 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий.

Способы физической деятельности (в течение года) Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания и обливания под душем).

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильности осанки и формы стопы.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Примечания
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре. Построение в шеренгу по росту. Игра «Займи свое место». Содержание комплекса утренней зарядки. Игра «Салки-догонялки».	1	
2	Совершенствование строевых упражнений; прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном трехминутном беге. Игра «Ловишка».	1	
3	Прыжки в длину с места. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30м. Игра «Воробьи- вороны».	1	
4	Развитие скоростно- силовых качеств. Прыжки в длину с места- учет. Эстафеты.	1	
5	Техника бега с высокого и низкого старта. Бег 30 м- учет. Игра: «Хитрая лиса».	1	
6	Техника бега с высокого и низкого старта. Бег 60 м- учет. Игра: «Перестрелка»	1	
7	Спец. бег. упр. легкоатлета. Техника метания малого теннисного мяча на дальность. Игра: «Третий лишний»	1	
8	ОРУ в движении. Техника метания малого теннисного мяча на дальность. Игра: « Шишки, желуди, орехи).	1	
9	Техника метания малого теннисного мяча на	1	

	дальность - учет. Техника метания малого теннисного мяча в цель. Эстафеты.		
10	Спец. бег. упр. легкоатлета. Техника метания малого теннисного мяча в цель- учет. Игры на развитие быстроты.	1	
11	ОРУ с мячами. Развитие выносливости в медленном беге до 6 минут. Игры: «Гонки мячей», «Мяч ловцу»	1	
12	Бег- 1 км.- учет. Игры «Волк во рву»; «Перестрелка»	1	
13	Объяснение правил поведения и ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей в ОРУ. Игра «Охотник и зайцы».	1	
14	ОРУ с мячами. Развитие выносливости. Эстафеты с мячами.	1	
15	Чередование бега и ходьбы. Челночный бег 3*10м., 4*9м. Игра: «Хитрая лиса»	1	
16	Спец. бег. упр. легкоатлета. Игры: « Третий лишний», «Воробьи и вороны».	1	
17	Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки с мячами»	1	
18	ОРУ с мячами. Челночный бег 3*10м., 4*9м. Игра: «Два мороза»	1	
19	Развитие прыгучести. Прыжки на скакалках . Встречные эстафеты	1	
20	ОРУ. Кросс 1 км- учет. Игры на внимание: «Запрещенное движение», «Класс- смирно».	1	
21	ОРУ. Эстафеты с обручем.	1	
22	Развитие выносливости бег в чередовании с ходьбой 7 мин. Преодоление полосы препятствий.	1	
23	Развитие скоростно- силовых качеств. Игра: «Салки», «Два мороза»	1	
24	Эстафеты: «Веселые старты»	1	
25	Гимнастика с элементами акробатики	1	
26	Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Строевая подготовка. Повороты на месте. Игра: «Рыбак и рыбки»	1	
27	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре	1	

	Совершенствование техники перекатов. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»		
28	Совершенствование техники перекатов.	1	
29	Строевые упражнения. Подвижные игры: «Воробьи и вороны», «У медведя во бору»	1	
30	ОРУ. Пресс за 30 сек. Кувырок вперед, кувырок назад.	1	
31		1	
32	Упражнения на развитие равновесия на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке.	1	
33	Прыжки на скакалке. Кувырок вперед. Кувырок назад.	1	
34	Прыжки на скакалке. «Стойка на лопатках»	1	
35	Прыжки на скакалке. «Мост» из положения, лежа на спине	1	
36	Стойка на лопатках. «Мост» из положения, лежа на спине	1	
37	ОРУ на развитие равновесия. Акробатическая комбинация.	1	
38	ОРУ на развитие гибкости. Акробатическая комбинация.	1	
39	Акробатическая комбинация.	1	
40	Упражнения на гимнастической стенке. Подвижные игры на развитие быстроты.	1	
41	Прыжки на скакалке. Эстафеты.	1	
42	Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя. Подвижные игры на развитие внимания.	1	
43	ОРУ на развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя (учет). Подвижные игры на развитие быстроты.	1	
44	ОРУ на развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя. Подвижная игра: «Воробьи и вороны»	1	
45	Преодоление полосы препятствий. Эстафеты	1	
46	ОРУ на развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя (учет)	1	
47	ОРУ. Прыжки на скакалках. Пресс 30 сек. (учет). Подвижная игра «Удочка».	1	
48	Упражнения в равновесии на гимнастической	1	

	скамейке. Подвижная игра «У медведя во бору».		
49	Упражнения на развитие равновесия на гимнастической скамейке. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.	1	
50	Прыжки на скакалке (учет). Игры: «Прыжки по полосам», «День и ночь».	1	
51	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	
52	Правила ТБ на занятиях по подвижным играм с элементами спортивных: футбол, волейбол, баскетбол. Комплекс ОРУ. Эстафеты.	1	
53	Баскетбол. Ведение мяча на месте, и в движение. Подвижная игра:»Мяч по кругу».	1	
54	ОРУ с мячами. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра: «Салки с мячами»	1	
55	ОРУ. Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. Подвижная игра: «Передал-садись», «Чай-чай выручай с мячами».	1	
56	Прыжки на скакалке. Ловля и передача мяча в тройках, по кругу. С изменением направления. Подвижная игра: «Вышибалы»	1	
57	ОРУ с мячами. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты.	1	
58	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Подвижная игра:»Мяч капитану»	1	
59	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Перестрелка».	1	
60	Эстафеты с преодолением полосы препятствий	1	
61	Ведение мяча в движении по прямой и «змейкой». Игра «Ловишки с мячом»	1	
62	ОРУ с мячами. Остановка прыжком. Игры: «Собачка». «Сбей ноги».	1	
63	Повторение бросков набивного мяча разными способами. Разучивание игры «Вышибалы двумя мячами»	1	
64	Передачи мяча в парах в движении с броском в кольцо. Игра «Передал -садись», «вызов номеров»	1	
65	ОРУ с мячами. Остановка «прыжком». Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	
66	ОРУ в движении .Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	
67	Волейбол .Передачи волейбольного мяча в парах. Игра «Перекинь мяч»	1	
68	Передачи волейбольного мяча в парах в тройках. Игры: «Лиса и зайцы», «Вызов номеров».	1	

69	Поддачи мяча двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола.	1	
70	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Встречная эстафета.	1	
71	ОРУ с мячами. Передачи в парах, тройках. Игра: «Перестрелка».	1	
72	ОРУ на развитие гибкости. Эстафеты с обручами.	1	
73	Футбол. ТБ при обучении элементам футбола. Повторение ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии, по дуге. Игра «Гонка мячей»	1	
74	Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу и с обводкой стоек. Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Игра «Самый меткий»	1	
75	Совершенствование умения останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра вратаря. Игра –в мини-футбол по упрощенным правилам.	1	
76	Повторение передачи и приема мяча ногами в паре на месте и с продвижением. Разучивание жонглирование ногой. Игра –в мини-футбол по упрощенным правилам.	1	
77	ОРУ с мячами. Жонглирование ногой. Игра – в мини-футбол по упрощенным правилам.	1	
78	Кроссовая подготовка	1	
79	Инструктаж по техники безопасности на уроках физической культуры при занятиях кроссовой подготовкой. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ)	1	
80		1	
81	Комплексы упражнений на развитие выносливости. Челночный бег 3*10м. Игра: «Лиса и зайцы»	1	
82	Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Игра: «Казачьи разбойники»	1	
83	Равномерный бег 5 мин. Игра: «Перестрелка».	1	
84	Комплексы упражнений на развитие выносливости. Игра: «Караси и щука».	1	
85	Равномерный бег 6 мин. Игра: «Перестрелка».	1	
86	Бег в чередовании с ходьбой 1 км. Игра "Салки с мячом".	1	
87	Равномерный бег 7 мин. Эстафеты с	1	

	преодолением полосы препятствий.		
88	Челночный бег 3*10м, 4*9 м (учет) Игра "День и ночь".	1	
89	Равномерный бег 8 мин. Игра: «вышибалы»	1	
90	Спец. беговые упражнения легкоатлеты. Игра "Медведь и медвежата".	1	
91	Развитие выносливости. Подвижные игры на развитие выносливости.	1	
92	ОРУ с мячами. Кросс 1 км по пересеченной местности.	1	
93	Бег с чередованием с ходьбой 800 м. Бег с низкого старта. Игра: «казаки-разбойники»	1	
94	Челночный бег 3*10м, 4*9 м. Игры: «Лиса и зайцы», «Воробьи и вороны»	1	
95	Равномерный бег 3 мин. Бег с высокого старта. Игры: «Третий лишний», «Гуси-лебеди»	1	
96	Равномерный бег 2 мин.. Бег с высокого и низкого старта. Бег 60 м, 100 м. Игра: «Шишки-желуди-орехи».	1	
97	Кросс 500 м. по пересеченной местности. Игра «Перестрелка»	1	
98	Кросс 1 км. м. по пересеченной местности. Игра: «Вышибалы с двумя мячами»	1	
99	Легкая атлетика	1	
100	Многоскоки. Прыжки в длину с места. Игра: «Воробушки»	1	
101	Многоскоки. Прыжки в длину с места. Эстафеты.	1	
102	Бег 30 м (учет). Игра: мини-футбол по упрощенным правилам.	1	

Содержание учебного предмета.

4 класс (102 часа – 3 часа в неделю)

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвященный истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)

История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийские игры. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Раздел 2. Физическое совершенствование (102 ч.)

Лёгкая атлетика (38 ч.)

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Гимнастика с основами акробатики (21 ч.)

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 гимнастической скамейке.

Подвижные игры с элементами спортивных игр (25ч.)

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.. На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Кроссовая подготовка (18 ч.)

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 1 км. Равномерный бег до 3 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий.

Способы физкультурной деятельности (в течение года)

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол.

Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания и обливания под душем).

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильности осанки и формы стопы.

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)

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

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

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

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

В 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, высоту.

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В 4 КЛАССЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Примечания
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре. Строевая подготовка. Игра: «Салки»	1	
2	О.Р.У. Строевая подготовка. Спец. беговые упр. легкоатлета.	1	
3	Спортивная ходьба и бег. Бег 30м. (учет)	1	

4	Бег 60 м. Встречная эстафета	1	
5	Низкий старт. Бег 60м (учет)	1	
6	Низкий старт. Бег 100 м. Игра: «Вышибалы»	1	
7	Высокий старт. Бег 400 м.Игра «Воробьи вороны»	1	
8	Высокий старт. Бег 1 км.	1	
9	Техника метания мяча на дальность. Эстафеты.	1	
10	Метание малого на дальность, в цель. Игра в мини-футбол.		
11	Метание малого на дальность, в цель. Игра: «Казачьи разбойники»	1	
12	Развитие прыгучести. Челночный бег 3*10м, 4*9 м. Игра: «Перестрелка»	1	
13	Прыжки на скакалке. Челночный бег 3*10м, 4*9 м	1	
14	Многоскоки . Спец. бег. упражнения легкоатлета.	1	
15	Многоскоки. Подвижные игры	1	
16	Многоскоки. Эстафеты.	1	
17	Преодоление полосы препятствий	1	

18	Бег 30м, 60м, 100м. Игра: «День и ночь»	1	
19	Спец. бег. упражнения легкоатлета. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры.	1	
20	Переменный бег в чередовании с ходьбой. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры.	1	
21	Прыжки в длину с места. Бег 400 м. Игра «Салки с мячами»	1	
22	Комплекс ОРУ с мячами. Прыжки в длину с места Игра в мини-футбол.	1	
23	Спец. беговые упр. легкоатлета. Игра: «Перестрелка»	1	
24	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег в равномерном темпе 1 км. Подвижные игры.	1	
25	Развитие скоростно- силовых качеств. Прыжки на скакалке. Игра: «Казачьи разбойники», «Салки с мячом»	1	
26	Развитие скоростно- силовых качеств. Челночный бег 4*9м, 3*10м. Игры на развитие быстроты.	1	
27	Гимнастика с элементами акробатики (21 час)	1	
28	Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике. Строевая подготовка..	1	
29	Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2, по 3, по 4. Прыжки на скакалке	1	

30	Строевая подготовка. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1	
31	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Игры на развитие ловкости.	1	
32	Игровой урок ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1	
33	ОРУ на развитие равновесия. Стойка на лопатках.	1	
34	Упр. на гимнастической стенке. Стойка на лопатках. Развитие силовых способностей. Игра: «Вышибалы»	1	
35	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	1	
36	Кувырок вперед, кувырок назад. Пресс за 1 мин.	1	
37	Кувырок вперед, кувырок назад. Игры на развитие ловкости.	1	
38	Комплекс ОРУ на развитие гибкости. «Мост» из положения лежа на спине. Игра: «Воробьи-вороны».	1	
39	«Мост» из положения лежа на спине. Стойка на лопатках. Игры на развитие быстроты.	1	
40	Упражнения на гимнастической стенке. Стойка на лопатках.	1	
41	Акробатическая комбинация	1	
42	Акробатическая комбинация	1	
43	Акробатическая комбинация	1	

44	Наклон вперед из положения стоя. Преодоление гимнастической полосы препятствий	1	
45	Прыжки на скакалке (учет). Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
46	Наклон вперед из положения стоя. Пресс за 1 мин. Игры на развитие ловкости.	1	
47	Наклон вперед из положения сидя. Пресс (учет) .	1	
48	ОРУ на развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя (учет). Эстафеты.	1	
49	Полушпагаты на месте, «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой, сгибание туловища в стойке	1	
50	Прыжки со скакалкой за 30 секунд. Эстафетный бег со скакалкой	1	
51	Лазание по канату с техникой в три и два приема (3 -4 м)	1	
52	Подвижные игры: «Бег паучком», «Эстафета», «Победа», прыжки, сидя на месте	1	
53	Комплекс корректирующих упражнений на контроль ощущения в постановке головы, плеч, позвоночного столба. Контроль осанки в движении	1	
54	Подвижная игра «Мяч с четырех сторон»	1	
55	Подвижная игра «Мяч капитану»	1	

56	Прыжки по разметкам полуприседе и приседе, прыжки с продвижением вперед, правым, левым боком	1	
57	Переноска партнера в парах, прыжковые упражнения с предметом в руках, комплексы упражнений с различным отягощением	1	
58	Кувырки вперед, назад и перекатом, стойка на лопатках	1	
59	Опорный прыжок с наибольшего разбега, толчком о гимнастический мостик, в упор стоя на колени, переход в упор присев и соскок вперед	1	
60	Изучение самостраховок кувырком	1	
61	Подвижная игра «Борьба за предмет»	1	
62	Совершенствование стоек, передвижений, остановок в мини –футболе	1	
63	Совершенствование ударов по неподвижному мячу, ведение мяча	1	
64	Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Борьба за мяч»	1	
65	Эстафеты с преодолением препятствий	1	
66	Метание м/мяча в цель с 7 метров	1	

67	Равномерный бег до 10 мин	1	
68	Эстафеты: «Бег паучком», «Посадка картофеля», «Змейка»	1	
69	Хождение по гимнастической (наклон 30°) скамейке	1	
70	Совершенствование игры «Перестрелка»	1	
71	Обучение правилам игры «Пионербол».	1	
72	Обучение расстановке и переходу на площадке по зонам (С 1-6).	1	
73	Учебная игра «Пионербол».	1	
74	Учебная игра «Пионербол».	1	
75	Учебная игра «Пионербол ».	1	
76	Упражнения в висе на малой перекладине (совершенствование)	1	
77	Способы различных видов ходьбы с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий, по разметкам	1	
78	Перетягивание каната. Подвижные игры	1	
79	Совершенствование эстафетного бега в спортзале		
80	Комбинации из различных эстафет	1	
81	Игра «Мяч с четырёх сторон»	1	

82	Игра «Мяч через сетку» (по основным правилам)	1	
83	Игра «Мяч через сетку» (с двумя мячами)	1	
84	Комплекс упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры	1	
85	Бег на 30 метров	1	
86	Бег 400 м. Подвижные игры	1	
87	Бег на 60 метров. Подвижные игры	1	
88	Кросс по пересеченной местности до 1 км	1	
89	Прыжки в высоту на месте и в движении с касанием подвешенных ориентиров. Подвижные игры	1	
90	Закрепление темы «Средства развития правильной осанки»	1	
91	Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков)	1	
92	Закрепление высокого и низкого стартов со стартовым ускорением	1	
93	Повторный пробег 15- 20 м по 2-3 раза	1	
94	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек, тест на гибкость	1	
95	Удержание тела в вися на перекладине. Прыжки в длину с места	1	

96	Бег с переходом на ходьбу на 1000 метров	1	
97	Игра «Русская лапта» (упрощённый вариант)	1	
98	Совершенствование игры «Русская лапта»	1	
99	Челночный бег 3 x 10 м. Подвижные игры	1	
100	Игра «Охотники и утки»	1	
101	Игра «Круговая лапта»	1	
102	Подвижные игры по выбору детей	1	