

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
"Касторенская средняя общеобразовательная школа №1"
Касторенского района Курской области

Рассмотрена на заседании ШМО учителей Протокол № ____ . от «__» _____ 20__ г., Руководитель ШМО _____/_____/	Согласована на методическом совете Протокол №__ от «__» _____ 20__ г. Заместитель директора по УВР _____/_____/	Принята на заседании педагогического совета школы Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г. Председатель педагогического совета _____/_____/
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»
(базовый уровень)
для обучающихся 1- 4 классов
срок реализации 4 года

Разработал:
учитель физической культуры
Рогов Андрей Владимирович,
первая квалификационная категория

Утверждена приказом №__ от«__» _____ 20__ г. Директор школы _____ /_____/

2019год

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования с учётом программ, включённых в структуру ООП НОО, а также на основе

Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич; Москва, 2012 г., допущенной Министерством образования РФ.)

Целью физического воспитания в 1-4 классах является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи физического воспитания учащихся направлены:

- на укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной активности.

Рабочая программа рассчитана на **405 часов** : в **1 классе – 99 часов, во 2-4 классах – 306 часов, по 102 часа** в каждом классе.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 1 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Базовая часть	78
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2.	Подвижные игры	18

1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4.	Лёгкоатлетические упражнения	21
1.5.	Лыжная подготовка	21
2.	Вариативная часть	21
2.1.	Подвижные игры на основе баскетбола	21
	Итого часов в год:	99

Распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 2-4 классов

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Базовая часть	78
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2.	Подвижные игры	18
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4.	Лёгкоатлетические упражнения	21
1.5.	Лыжная подготовка	21
2.	Вариативная часть	24
2.1.	Подвижные игры на основе баскетбола	24
	Итого часов в год:	102

**Описание УМК,
выбранного для реализации данной Рабочей программы**

В.И. Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М.:2012г.

Физическая культура 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях – М.: Просвещение,2014

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- установка на здоровый образ жизни;

Выпускник получит возможность для формирования:

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- строить сообщения в устной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;

- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные результаты

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования обучающиеся научатся

- понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- знаниям о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, 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;

·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.

Выпускник получит возможность научиться:

·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.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник 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 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.

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;

·целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

·выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

·выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

·выполнять тестовые упражнения 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.

Выпускник получит возможность научиться:

·сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

·выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

·играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

·выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

·плавать, в том числе спортивными способами;

·выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Демонстрировать физические способности

1 класс

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м, с	От 7,5 до 5,6 и менее	От 7,6 до 5,8 и менее
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	От 100 и менее до 155 и более	От 90 и менее до 150 и менее
Силовые	Подтягивание из вися	На высокой перекладине От 1 до 4 и выше	На низкой перекладине От 2 и ниже до 12 и выше
Выносливость	Бег 6 - минутный	700 и менее-1100 и более	500 и менее -900 и более
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	От 11,2 и более до 5,6 и менее	От 11,7 до 10,2 и менее
Гибкость	наклон вперёд из положения сидя, см	1 и менее до 9 и более	2 и менее до 11,5 и более

2 класс

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м, с	От 7,1 до 5,4	От 7,3 до 5,6
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	От 110 до 165	От 100 до 155
Силовые	Подтягивание из вися	На высокой перекладине От 1 до 4	На низкой перекладине От 3 до 14
Выносливость	Бег 6 - минутный	750-1150м	550-950м
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	От 10,4 до 9,1	От 11,2 до 9,7
Гибкость	наклон вперёд из положения сидя, см	от 1 до 7,5	от 2 до 12,5

3 класс

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м, с	От 6,8 до 5,1	От 7,0 до 5,3

Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	От 120 до 175	От 110 до 160
Силовые	Подтягивание из виса	На высокой перекладине От 1 до 5	На низкой перекладине От 3 до 16
Выносливость	Бег 6 - минутный	800-1200м	600-1000м
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	От 10,2 до 8,8	От 10,8 до 9,3
Гибкость	наклон вперёд из положения сидя, см	от 1 до 7,5	от 2 до 13,0

4 класс

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м, с	От 6,6 до 5,0	От 6,6 до 5,2
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	От 130 до 185	От 120 до 170
Силовые	Подтягивание из виса	На высокой перекладине От 1 до 5	На низкой перекладине От 4 до 18
Выносливость	Бег 6 - минутный	850-1250м	650-1050м
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	От 9,9 до 8,6	От 10,4 до 9,1
Гибкость	наклон вперёд из положения сидя, см	от 2 до 8,5	от 3 до 14,0

Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно – сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально – психологические основы

Влияние физических упражнений, закаляющих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Контроль над правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

Приёмы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приёмы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приёмами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

Подвижные игры

Основная направленность	Класс
	1
На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	«К своим флажкам» «Два мороза» «Пятнашки»
На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	«Прыгающие воробушки» «Зайцы в огороде» «Лиса и куры»
На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	«Кто дальше бросит» «Точный расчет» «Метко в цель»
На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча	Ловля и передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге
На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	«Играй, играй, мяч не теряй» «Мяч водящему» «У кого меньше мячей» «Школа мяча» «Мяч в корзину» «Попади в обруч»
На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	«Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол»
На знания о физической культуре	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности
Самостоятельные занятия	Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые

	обеими руками и ногами
Основная направленность	Класс
	2
На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	«К своим флажкам» «Два мороза» «Пятнашки»
На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	«Прыгающие воробушки» «Зайцы в огороде» «Лисы и куры»
На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	«Кто дальше бросит» «Точный расчет» «Метко в цель»
На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча	Ловля и передача мяча в движении, броски в цель; ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом)
На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	«Играй, играй, мяч не теряй» «Мяч водящему» «У кого меньше мячей» «Школа мяча» «Мяч в корзину» «Попади в обруч»
На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	«Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», варианты игры в футбол
На знания о физической культуре	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности
Самостоятельные занятия	Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами

Основная направленность	Класс
	3
На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	«Пустое место», «Белые медведи» «Пятнашки», «Космонавты»
На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	«Прыжки по полосам», «Волк во рву» «Удочка»
На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	«Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель»
На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Броски в

	цель(в ходьбе и медленном беге)
На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	«Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени» «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча
На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	«Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол»
На знания о физической культуре	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности
Самостоятельные занятия	Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами
Основная направленность	Класс
	4
На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	«Пустое место», «Белые медведи» «Пятнашки», « Космонавты»
На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	«Прыжки по полосам»,«Волк во рву» «Удочка»
На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	«Кто дальше бросит»,«Точный расчет», «Метко в цель»
На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель в ходьбе и медленном беге
На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	«Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени» «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча
На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	«Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол»
На знания о физической культуре	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности
Самостоятельные занятия	Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами,

	ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами
--	----------------------------------------------------------------------------

Гимнастика с элементами акробатики

Основная направленность	Класс
	1
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками
На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях
На освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку	Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку
На освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей	Перелезание через гимнастического коня
На освоение навыков равновесия	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки
На освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей	Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону
На освоение строевых упражнений	Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!»

На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности
На знания о физической культуре	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание
Самостоятельные занятия	Выполнение освоенных ОРУ с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений

Основная направленность	Класс
	2
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками
На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	Кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги; перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону
На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей	Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись; то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне,

	бревне, гимнастической скамейке
На освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (h - до 60 см); лазанье по канату
На освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей	Перелезание через гимнастического коня
На освоение навыков равновесия	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (h - 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки
На освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей	3-я позиция ног; танцевальные шаги: переменный, польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой
На освоение строевых упражнений	Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два(четыре) разомкнись!»
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности
На знания о физической культуре	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во

	время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание
Самостоятельные занятия	Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.

Основная направленность	Класс
	3
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками
На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; мост из положения лёжа на спине Комбинации из освоенных элементов
На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей	Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись; то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке
На освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание

	через бревно, коня
На освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей	Перелезание через гимнастического коня
На освоение навыков равновесия	Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (h до 1 м) ; повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед
На освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей	Шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг
На освоение строевых упражнений	Команды «Шире шаг», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!», построение в 2 шеренги, перестроение из 2 шеренг в 2 круга, передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности
На знания о физической культуре	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание
Самостоятельные занятия	Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на

	равновесие, танцевальных упражнений.
--	--------------------------------------

Основная направленность	Класс
	4
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками
На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	кувырок вперед; кувырок назад; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно Комбинации из освоенных элементов
На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей	Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висячем положении, поднятие ног в висячем положении. Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке
На освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку	Лазанье по канату в три приема; Перелезание через препятствия
На освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук
На освоение навыков равновесия	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком 90° и 180°; опускание в упор, стоя на колене (правом, левом)
На освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей	I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев

На освоение строевых упражнений	Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по три и четыре в движении с поворотом
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности
На знания о физической культуре	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание
Самостоятельные занятия	Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.

Легкоатлетические упражнения

Основная направленность	Класс
	1
На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	Обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по размёткам
На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3x10 м; эстафеты с бегом на скорость.

На совершенствование навыков бега и развитие выносливости	Равномерный, медленный до 3 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км
На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета»(расстояние 5-15 м) Бег с ускорением от 10 до 15 м. Соревнования (до 60м)
На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	На одной и двух ногах на месте, с поворотом на 90 ⁰ , с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места; с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота – 30-40см), с 3-4 шагов, через длинную неподвижную и качающуюся скакалку, многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге
На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Игры с прыжками с использованием скакалки
На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 м x 2 м) с расстояния 3-4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч; грудью в направлении метания; на дальность
На знания о физической культуре	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость, названия метательных снарядов. Прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту
Самостоятельные занятия	Равномерный бег до 6 мин, Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие естественные вертикальные (высотой 40 см) и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой)

Основная направленность	Класс
	2
На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	Обычная, на носках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам
На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с

способностей	преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3x10 м; эстафеты с бегом на скорость
На совершенствование навыков бега и развитие выносливости	Равномерный, медленный до 4 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км
На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15м) Бег с ускорением от 10 до 20 м Соревнования (до 60 м)
На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	На одной и двух ногах на месте, с поворотом на 90 ⁰ , с продвижением вперед на одной и на двух ногах; с поворотом на 180 ⁰ , по разметкам; в длину с места; в длину с разбега; с зоны отталкивания 60-70 см; с высоты до 40 см; в высоту с 4-5 шагов рзбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов; через длинную вращающуюся и короткую скакалку многоразовые (до 8 прыжков)
На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Прыжки через земляные возвышения в парах. Преодоление естественных препятствий
На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 3-5 м.; на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя, грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и.п. на дальность
На знания о физической культуре	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту
Самостоятельные занятия	Равномерный бег до 6 мин, Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие естественные вертикальные (высотой 40 см) и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой)

Основная направленность	Класс
	3
На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы.

	Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам
На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3x10 м; эстафеты с бегом на скорость. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад
На совершенствование навыков бега и развитие выносливости	Равномерный, медленный до 5 мин.
На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей	Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых, зигзагом, в парах. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м). Бег с ускорением от 20 до 30 м Соревнования (до 60 м)
На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	На одной и двух ногах на месте, с поворотом на 90 ⁰ , с продвижением вперед на одной и на двух ногах; с поворотом на 180 ⁰ , по разметкам; в длину с места; стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега; с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места.
На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.
На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания; левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 4-5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние
На знания о физической культуре	Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, ТБ на занятиях
Самостоятельные занятия	Равномерный бег до 12 мин, Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах.

	<p>Прыжки через небольшие естественные вертикальные (высотой 50 см) и горизонтальные (до 110 см) препятствия.</p> <p>Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой)</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Основная направленность	Класс
	4
На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	<p>Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы.</p> <p>Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам</p>
На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	<p>Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3x10 м; эстафеты с бегом на скорость.</p> <p>Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад</p>
На совершенствование навыков бега и развитие выносливости	Равномерный, медленный до 6-8 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км
На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей	<p>Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы.</p> <p>Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых, зигзагом, в парах.</p> <p>«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м).</p> <p>Бег с ускорением от 40 до 60 м. Соревнования (до 60 м)</p>
На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	<p>Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной)</p>
На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	<p>Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков).</p> <p>Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.</p>
На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	<p>Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания; на точность, на дальность и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 5-6 м.</p>

	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания , левая (правая нога) впереди, с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние
На знания о физической культуре	Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, ТБ на занятиях
Самостоятельные занятия	Равномерный бег до 12 мин, Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие естественные вертикальные (высотой 50 см) и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой)

Программный материал по лыжной подготовке

Основная направленность	Классы			
	1	2	3	4
На освоение техники лыжных ходов	Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км.	Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижением на лыжах до 1,5 км	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой». спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью	Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» и упором. Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км.
На знания о физической культуре	Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами			

Тематическое планирование

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

для учащихся 1 класса по четвертям

№	Разделы программы	Учебные часы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1. Базовая часть 78 часов						
1.1.	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>				
1.2.	Лёгкоатлетические упражнения	21	11			10
1.3.	Лыжная подготовка	21		3	18	
1.4.	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
1.5.	Подвижные игры	18	16		2	
2. Вариативная часть 21 часа						
2.1.	Подвижные игры с элементами баскетбола	21			7	14
ИТОГО:		99	27	21	27	24

Распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 2-4 классов по четвертям

№	Разделы программы	Учебные часы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1. Базовая часть 78 часов						
1.1.	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>				
1.2.	Лёгкоатлетические упражнения	21	11			10
1.3.	Лыжная подготовка	21		3	18	
1.4.	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
1.5.	Подвижные игры	18	16		2	
2. Вариативная часть 24 часов						
2.1.	Подвижные игры с элементами баскетбола	24			10	14
ИТОГО:		102	27	21	30	24

№ п/п	Тема	Количес тво часов
1 класс		
1	Лёгкоатлетические упражнения	21
2	Гимнастика с элементами акробатики	18
3	Лыжная подготовка	21
4	Подвижные игры	18
5	Подвижные игры с элементами баскетбола	21
2-4 классы		
6	Лёгкоатлетические упражнения	21
7	Гимнастика с элементами акробатики	18
8	Лыжная подготовка	18
9	Подвижные игры	21
10	Подвижные игры с элементами баскетбола	24