

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЧЕРЕМУХОВСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА НОВОШЕШМАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН»

Рассмотрено на заседании ШМО
Руководитель ШМО С.В. Публикова
Публикова С.В.
Протокол № 1 от
« 25 » 08 2021 г.

«Согласовано»
Заместитель директора
школы по УР
Курбатова Г.А.
« 26 » 08 2021 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Черемуховская СОШ»
Курбатова Г.А.
Приказ № 57 от 26 08 2021 г.



Рабочая программа
начального общего образования
по физической культуре
срок реализации 4 года

ПРИНЯТО
решением педагогического совета
от 26.08 2021 года протокол № 1
председатель педагогического совета
В.С. Курбатова Курбатова В. С.

Планируемые результаты

Личностные

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 оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой;
- сформированность функциональной грамотности, предполагающей умение формулировать и объяснять собственную позицию в конкретных ситуациях общественной жизни на основе полученных знаний с позиции норм моралии общечеловеческих ценностей, прав и обязанностей гражданина.

Выпускник получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
 - выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
 - устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
 - адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
 - положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
 - компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
 - морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
 - установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
 - осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
 - эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия;
- сформированность функциональной грамотности, предполагающей умение формулировать и объяснять собственную позицию в конкретных ситуациях общественной жизни на основе полученных знаний с позиции норм моралии общечеловеческих ценностей, прав и обязанностей гражданина

Метапредметные

Регулятивные универсальные учебные действия:

Выпускник научится:

- понимать цель выполняемых действий;

- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу;
- находить и извлекать информацию в различном контексте; объяснять и описывать явления на основе полученной информации; анализировать и интегрировать полученную информацию; формулировать проблему, интерпретировать и оценивать её; делать выводы, строить прогнозы, предлагать пути решения».

Выпускник получит возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные универсальные учебные действия:

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

Выпускник получит возможность научиться:

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Предметные результаты

1 класс

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

2 класс

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Выпускник научится:

- соблюдать правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
- выполнять правила личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- выполнять игровые действия, играть по правилам.
- знать и иметь представление: правила поведения и технику безопасности при проведении игр; названия и правила изучаемых игр;
- уметь правильно выполнять двигательные действия во время игры; самостоятельно играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, броски.
- знать и иметь представление: понятий шеренга, колонна, ходьба, бег, темп, прыжок, метание, вертикальная цель, дистанция, старт, финиш, беговая дорожка; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря; иметь представление о физических качествах быстрота, выносливость, сила. Уметь прыгать в длину с места, выполнять с места метание малого мяча на меткость и дальность и бегать на короткие дистанции до 30 и 60 метров с максимальной скоростью.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла;

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять прыжок с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Перестрелка", мини-футбол, мини-баскетбол.

3 класс

Раздел «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 или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное 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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «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 простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «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 для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- 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 упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;

4 класс

Выпускник научится:

- узнают об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- узнают о способах и особенностях движений, передвижений;
- узнают о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональный смысл и направленности воздействия на организм;
- узнают об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- узнают о причинах травматизма на занятиях физической культуры.
- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

Выпускник получит возможность научиться:

- первоначальным представлениям 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;
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
 - систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание учебного предмета

1 класс

Знания о физической культуре. Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх - когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура: получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

Гимнастика с элементами акробатики. Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

Легкая атлетика. Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3* 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Лыжная подготовка. Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5км; кататься на лыжах «змейкой».

Подвижные игры. Ученики научатся играть в подвижные игры: «Два мороза», «Вызов номера», «Гуси-лебеди», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Точный расчет», «Удочка», «Пройти бесшумно», «Совушка», «Космонавты». «Змейка», «Не ошибись!», «Западняя», «Ниточка и иголочка», «Фигурь», «Светофор», «Три движения», «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко», «Пройди в ворота», «Общий старт», «Смелее с горки!», «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал — садись», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Не давай мяча водящему», «Перестрелка», «Воробы и вороны», «День и ночь», «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком», «Защита укрепления», «Снайперь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную

2 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Легкая атлетика

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

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

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

Лыжная подготовка

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом»

Плавание:

Движения ног и рук при проплывании способами кроль на груди. Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде: погружение в воду с открытыми глазами, «поплавок». Упражнения по совершенствованию техники движения рук. Влияние плавания на состояние здоровья

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Запрещенное движение», «Фигуры», «Светофор», «Змейка», «Слушай сигнал», «Иголка и ниточка», «Кто приходил», «Ветер, дождь, гром и молния» .

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Пятнашки», «Вызов номеров», «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки», «Защита укрепления», «Пустое место», «Команда быстроногих», «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка», «Кто дальше бросить» .

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»: «Прыгуны и пятнашки», «Невод», «Два мороза», «Гуси лебеди», «Посадка картошки», «Попади в мяч», «Верёвка под ногами», «Конники спортсмены», «Западня», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».

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

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Попади в обруч», «Мяч соседу», «Мяч среднему», «Передай садись», «Мяч в корзину», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».

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

3 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Легкая атлетика

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

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

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом»

Плавание: Движения ног и рук при проплывании способами кроль на груди. Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде: погружение в воду с открытыми глазами, «поплавок». Упражнения по совершенствованию техники движения рук. Влияние плавания на состояние здоровья

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», Совушка», «Западня», «Аисты», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами» .

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Метко в цель», «Вызов номеров», «Удочка», «Заяц без логова», «Пустое место», «Космонавты», «Команда быстроногих», «Смена сторон», «Гуси-лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки», «Попади в мяч», «Защита укреплений», «Белые медведи», «Дальние броски».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Передал-садись», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу».

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Легкая атлетика

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

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

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом»

Плавание: Движения ног и рук при проплывании способами кроль на груди. Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде: погружение в воду с открытыми глазами, «поплавок». Упражнения по совершенствованию техники движения рук. Влияние плавания на состояние здоровья

Подвижные игры

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

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

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

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

Тематическое планирование по физической культуре 1-4 классов составлено с учетом рабочей программы воспитания.

Целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. К наиболее важным из них относятся следующие:

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребенка домашнюю работу, помогая старшим;
- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;

- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоемы);
- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

**Учебно – тематический план
1 класс**

№	Название раздела	Количество часов	Виды учебной деятельности
1	Основы знаний о физической культуре		Пересказ текстов по истории физической культуры. Рассказ, показ, выполнение упражнений
2	Подвижная игра	20	Рассказ, показ, выполнение упражнений ,подвижные игры с элементами соревновательной деятельности , самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Объяснение правила условий проведения подвижных игр, парная и групповая работа при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделирование техники выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Соблюдение дисциплины и правила техники безопасности во время подвижных игр.
3	Гимнастика элементами акробатики	17	Стойка на носках, ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Описание техники разучиваемых акробатических упражнений. Отработка техник акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций, рассказ, показ, выполнение упражнений
4	Легкая атлетика	21	Выполнение комплексов упражнений, рассказ, показ, лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня, лазание по гимнастической стенке, канату, основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.
5	Лыжная подготовка	12	Моделирование базовых способов передвижения на лыжах. рассказ, показ, выполнение упражнений ,различные техники передвижения на лыжах. Выявление характерных ошибок в технике выполнения лыжных ходов. прохождение тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применение правил подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Техника выполнения поворотов, спусков и подъёмов. Отработка

			координации при выполнении поворотов, спусков и подъёмов
6	Подвижная игра на основе баскетбола	27	Выполнение комплексов упражнений, рассказ, показ, знакомство с правилами проведения подвижной игры, описание разучиваемых технических действий из спортивных игр. Моделирование технических действия в игровой деятельности, работа в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр, анализ ошибок при выполнении технических действий из спортивных игр.
7	Плавание	2	Беседа, просмотр видео, выполнение комплексов упражнений, рассказ, показ ,разучивание правил поведения в воде. Объяснение техники разучиваемых действий. отработка технических действий в воде. Игры по отработке плавательных навыков, эмитация плавательных движений
	Итого	99	

2 класс

№	Название раздела	Количество часов	Виды учебной деятельности
1	Основы знаний о физической культуре		Комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток, выполнение строевых команд и акробатических элементов отдельно и в комбинации. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки Повороты направо, налево.
2	Подвижная игра	19	Упражнения с мячом. Рассказ, показ, выполнение упражнений , подвижные игры с элементами соревновательной деятельности , самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Объяснение правила условий проведения подвижных игр, парная и групповая работа при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделирование техники выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Соблюдение дисциплины и правила техники безопасности во время подвижных игр. Упражнения с мячом
3	Гимнастика с элементами акробатики	18	Выполнение акробатических элементов отдельно и в комбинации, выполнение комплексов упражнений, рассказ, показ, работа в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений. Описание техники разучиваемых акробатических упражнений. Отработка техник акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений
4	Легкая атлетика	21	Отработка техники метания малого мяча. Освоение техники метания малого мяча. Отработка техники при метании малого мяча, техника выполнения прыжковых упражнений. работа в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений выполнении беговых упражнений. Бег различными способами .Упражнения с мячом.
5	Лыжная подготовка	15	Моделирование базовых способов передвижения на лыжах. рассказ, показ, выполнение упражнений

			,различные техники передвижения на лыжах. Выявление характерных ошибок в технике выполнения лыжных ходов, прохождение тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применение правил подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Техника выполнения поворотов, спусков и подъёмов. Отработка координации при выполнении поворотов, спусков и подъёмов
6	Подвижная игра на основе баскетбола	18	Разучивание техники действия спортивных игр. Упражнения с мячом Моделирование действий в игровой деятельности. Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр . Соблюдение дисциплины и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности
7	Подвижная игра на основе волейбола	5	Разучивание технических действий из спортивных игр на основе волейбола. Моделирование технических действий в игровой деятельности. Беседа, просмотр видео, выполнение комплексов упражнений, рассказ, показ, разучивание основных элементов игры в волейбол, разбор упражнений и подвижных игр, позволяющих ускорить процесс усвоения техники простых элементов, а также добиться более высокого качества игровых навыков. разучивание правил игры в волейбол, разучивание игр на основе волейбола. Взаимодействие в группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Выявление ошибок при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдение дисциплины и правил техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Упражнения с мячом
8	Подвижная игра на основе футбола	4	Упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Беседа, разучивание игр на основе футбола, выполнение комплексов упражнений, рассказ, показ, разучивание основных элементов игры в футбол, разбор упражнений и подвижных игр, позволяющих ускорить процесс усвоения техники простых элементов, а также добиться более высокого качества игровых навыков. разучивание правил игры в футбол, разучивание игр на основе футбола подача, передача, нападающий удар. отработка техники защиты - прием мяча и блокирование
9	Плавание	2	Беседа, просмотр видео, выполнение комплексов упражнений, рассказ, показ, разучивание правил поведения в воде. Объяснение техники разучиваемых действий. Отработка технических действий в воде. Соблюдение правил поведения в воде. Объяснение техники разучиваемых действий. Осваивание технических действия в воде. Игры по отработке плавательных навыков, эмитация плавательных движений
	Итого	102	

3 класс

№	Название раздела	Количество часов	Виды учебной деятельности
1	Основы знаний о физической культуре		Пересказ текстов по истории физической культуры. Рассказ, показ, выполнение упражнений , выполнение строевых команд и акробатических элементов отдельно и в комбинации. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в

			стороны руки Повороты направо, налево, комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток..
2	Подвижная игра	19	Разучивание подвижных игр с элементами соревновательной деятельности , самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Объяснение правила условий проведения подвижных игр, парная и групповая работа при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделирование техники выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость)
3	Гимнастика с элементами акробатики	18	Парная и групповая работа при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость) комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.
4	Легкая атлетика	21	Упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость) выполнение беговых упражнений. Работа в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений, разучивание и выполнение прыжковых упражнений. Осваивание техники работы с мячом.
5	Лыжная подготовка	15	Техника выполнения поворотов, спусков и подъёмов. Отработка координации при выполнении поворотов, спусков и подъёмов Моделирование базовых способов передвижения на лыжах. рассказ, показ, выполнение упражнений ,различные техники передвижения на лыжах. Выявление характерных ошибок в технике выполнения лыжных ходов, прохождение тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применение правил подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
6	Подвижная игра на основе баскетбола	18	Разучивание техники действия спортивных игр. Эстафеты с мячом Отработка броска мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке; отработка навыков ведения мяча на месте, в движении, отработка броска мяча в корзину с места Моделирование действий в игровой деятельности. Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр . Соблюдение дисциплины и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности
7	Подвижная игра на основе волейбола	5	Беседа, выполнение комплексов упражнений, рассказ, показ, разучивание основных элементов игры в футбол, разбор упражнений и подвижных игр, позволяющих ускорить процесс усвоения техники простых элементов, а также добиться более высокого качества игровых навыков, разучивание правил игры в волейбол, разучивание игр на основе футбола подача, передача, нападающий удар. отработка техники защиты - прием мяча. Эстафеты с мячом
8	Подвижная игра на основе футбола	4	. Эстафеты с мячом упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость)Беседа, разучивание игр на основе футбола,, выполнение комплексов упражнений, рассказ, показ, разучивание основных элементов игры в футбол, разбор упражнений и подвижных игр, позволяющих ускорить процесс усвоения техники простых элементов, а также добиться более высокого качества игровых навыков. разучивание правил игры в футбол, разучивание игр на основе футбола подача, передача, нападающий удар. отработка техники защиты - прием мяча и блокирование Эстафеты с мячом
9	Плавание	2	Беседа, просмотр видео, выполнение комплексов упражнений, рассказ, показ, разучивание правил

			поведения в воде. Объяснение техники разучиваемых действий. Отработка технических действий в воде. Игры по отработке плавательных навыков, эмитация плавательных движений Соблюдение правил поведения в воде. Объяснение техники разучиваемых действий. Осваивание технических действия в воде.
10	Итого	102	

4 класс

№	Название раздела	Количество часов	Виды учебной деятельности
1	Основы знаний о физической культуре		Пересказ текстов по истории физической культуры. Рассказ, показ, выполнение упражнений , выполнение строевых команд и акробатических элементов отдельно и в комбинации. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки Повороты направо, налево, комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток..
2	Подвижная игра	19	Эстафеты с мячом. Моделирование техники выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость) Разучивание подвижных игр с элементами соревновательной деятельности , самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Объяснение правила условий проведения подвижных игр, парная и групповая работа при выполнении технических действий в подвижных играх
3	Гимнастика с элементами акробатики	18	Парная и групповая работа при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость) комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.
4	Легкая атлетика	18	Упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость) выполнение беговых упражнений. Работа в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений, разучивание и выполнение прыжковых упражнений. Осваивание техники работы с мячом.
5	Лыжная подготовка	15	Техника выполнения поворотов, спусков и подъёмов. Отработка координации при выполнении поворотов, спусков и подъёмов Моделирование базовых способов передвижения на лыжах. рассказ, показ, выполнение упражнений ,различные техники передвижения на лыжах. Выявление характерных ошибок в технике выполнения лыжных ходов, прохождение тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применение правил подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
6	Подвижная игра на основе баскетбола	18	Эстафеты с мячом. Отработка навыков ведения мяча на месте, в движении, отработка броска мяча в корзину с места, в движении. челночный бег с ведением мяча, бросок в прыжке после ведения и ловли мяча в движении. Бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. С места; снизу (выполнение штрафного броска)Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.. Разучивание техники действия спортивных игр. Моделирование действий в игровой деятельности. Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
7	Подвижная игра на основе волейбола	5	разучивание правил игры в волейбол, разучивание игр на основе футбола подача, передача, нападающий удар. отработка техники защиты - прием мяча, Беседа, выполнение комплексов упражнений, рассказ,

			показ, разучивание основных элементов игры в футбол, разбор упражнений и подвижных игр, позволяющих ускорить процесс усвоения техники простых элементов, а также добиться более высокого качества игровых навыков. разучивание правил игры в волейбол. Эстафеты с мячом
8	Подвижная игра на основе футбола	4	разучивание игр на основе футбола подача, передача, нападающий удар. отработка техники защиты - прием мяча и блокирование Беседа, выполнение комплексов упражнений, рассказ, показ, разучивание основных элементов игры в футбол, разбор упражнений и подвижных игр, позволяющих ускорить процесс усвоения техники простых элементов, а также добиться более высокого качества игровых навыков.
9	Плавание	5	Беседа, просмотр видео, выполнение комплексов упражнений, рассказ, показ, разучивание правил поведения в воде. Объяснение техники разучиваемых действий. Отработка технических действий в воде. Соблюдение правил поведения в воде. Объяснение техники разучиваемых действий. Игры по отработке плавательных навыков, имитация плавательных движений Осваивание технических действия в воде.
	Итого	102	