

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Мещеряковская основная общеобразовательная школа
Буинского муниципального района РТ»

«Рассмотрена»
руководитель ШМО
 Шарафутдинов Р.Р.
Протокол №1
«27» августа 2019 г.

«Согласована»
зам. директора по УВР
 Г.Р.Салахова
«28» августа 2019 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ
«Мещеряковская ООШ БМР
РТ»  Л.М.Садиков
Приказ №
«29» августа 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Физическая культура» 1-4 класс
срок реализации – 4 года

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от
«29» августа 2019 г.

д. Мещеряково, 2019 г.

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов (далее – рабочая программа) **составлена на основе:**

-Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ №1897 от 17.12.2010г.) /в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644);

- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Мещеряковская ООШ Буинского муниципального района РТ».

Содержание программы полностью соответствует действующему Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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

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

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

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

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

Знания о физической культуре

- 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.
- 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

- 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.
- 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

- 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.
 - сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
 - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
 - играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
 - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
 - выполнять, передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Содержание программного материала

1 класс

Раздел программы: Основы знаний о физической культуре

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

- комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток;
- занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
- Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Раздел программы: гимнастика с элементами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; основная стойка и команда «Смирно!»; стойки по команде «Вольно!» и «Равняйся!»; размыкание в шеренге и колонне, на месте и в движении; команды «Шагом марш!», «На месте!» и «Стой!»; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде «Налево!»

(«Направо!»); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

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

Прикладно - гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, спиной, к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные шаги польки); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине — висстоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.

Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

Раздел программы: легкоатлетические упражнения

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

Прыжки: на месте (на одной, на двух, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов; в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»; в длину с разбега, согнув ноги.

Броски: большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя.

Метание: малого мяча на дальность способом «из-за головы» стоя на месте и «из-за головы через плечо» с разбега.

Подвижные игры на материале легкой атлетики: «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

Раздел программы: лыжная подготовка

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах: ступающим и скользящим шагом; попеременным двухшажным и одновременным одношажным и двухшажным ходом; чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.

Повороты: переступанием на месте и в движении; «упором».

Спуски: в основной и низкой стойке.

Подъемы: ступающим и скользящим шагом.

Торможение: палками и падением.

Подвижные игры на материале лыжной подготовки: «Салки на марше», «На буксире», «Финские санки», «Два дома», «По местам», «День и ночь», «Кто дольше прокатится», «Куда укатиться за два шага», «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет в гору», «Кто дальше скатится с горки», «Быстрый лыжник», «За мной», «Охотники и зайцы», «Круговая лапта».

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Легкая атлетика

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

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

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

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

Лыжные подготовка

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

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

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

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

Национально-региональный компонент: татарские народные игры.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Содержание учебных тем 2 класс

Содержание программного материала состоит из двух основных частей:

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных и национальных особенностей обучающегося

Вариативная. Материал вариативной части, связанной с региональными и национальными особенностями. В данной программе часы 1 вариативной части отведены на раздел «Подвижные игры с элементами спортивных игр», «Плавание».

При выборе материала вариативной части предпочтение следует отдавать национальным видам физических упражнений, игр, единоборств, а также упражнениям, имеющим большое прикладное значение, прежде всего зимних видов спорта. В данной программе часы 2 вариативной части отведены на раздел «Лыжная подготовка», «Гимнастика с элементами акробатики».

1.1 Основы знаний о физической культуре изучается в процессе урока.

Основные изучаемые вопросы.

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты,

выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Требования к знаниям и умениям обучающихся.

Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.

Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.

Иметь представление о возникновении Олимпийских игр.

Пересказывать тексты по истории физической культуры.

Иметь представление о возникновении упражнений и игр с мячом.

Составлять индивидуальный режим дня.

Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.

1. 2..Лёгкая атлетика (18 часов)

Основные изучаемые вопросы.

На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей: Обычная, на носках, на пятках, 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 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: до 4 мин

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 20 м Соревнования (до 60м)

На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей: С поворотом на 180°, 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 разбега, 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 стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., 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 заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2Х2 м) с расстояния 4—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

Подвижные игры на материале легкой атлетики: «Два мороза», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Вызов номеров», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Мяча водящему».

Обучающиеся научатся:

Бегать: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыгать: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Бросать: большого мяча (0,5 кг) на дальность разными способами.

Метать: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

1.3. Подвижные игры с элементами спортивных игр (18 часов),(8 часов вариативная) - 26ч.

Основные изучаемые вопросы:

Инструктаж по ТБ. Подвижные игры с бегом, прыжками. 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».

Подвижные игры с элементами баскетбола: «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Бросай и поймай», «Гонка мячей по кругу», «Передал, садись», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Мяч в обруч», «Не давай мяча водящему», «Перестрелка», игра в мини-баскетбол.

На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Бросок мяча снизу на месте в щит.

Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

Прыжки, метание и броски, упражнения на координацию, выносливость и координацию.

Национально-региональный компонент: татарские народные игры

1.4. Гимнастика с элементами акробатики(18 часов), (3 часа вариативная) 21ч.

Основные изучаемые вопросы.

Организирующие команды и приемы. 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) шага разомкнись!»

Акробатические упражнения. Упоры(присев, лёжа, согнувшись, лёжа сзади); кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев; кувырок в сторону

Равновесие: Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 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.

Упражнения на нестандартной гимнастической перекладине: висы.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла на гимнастической скамейке (бревне).

Гимнастические упражнения.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, танцевальные упражнения.

Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.

Акробатические комбинации: Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднятие согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.

1.5. Лыжные гонки (19 часов), (9 часов- вариативная) 30 ч.

Основные изучаемые вопросы.

Скольльзящий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.

Инструктаж по ТБ

Организирующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах: ступающим и скольльзящим шагом; чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.

Повороты: переступанием на месте и в движении;

Спуски: в основной и низкой стойке.

Подъемы: ступающим и скольльзящим шагом.

Подвижные игры на материале лыжной подготовки: «По местам», «Кто дальше скатится с горки», День и ночь, «Солнце», «Кто быстрее».

Кто дальше, Пройди через ворота, Смелее с горки!» Со спуском, слалом, Встречная эстафета, Солнышко.

Обучающиеся научатся:

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

2.4 Плавание (4ч.)

Основные изучаемые вопросы.

Инструкция по правилам поведения в воде. Подготовка организма к плаванию. Подготовительные упражнения на согласование дыхания. Подводящие упражнения: движения рук и ног, лёжа на матах. Упражнение «Поплавок», «Медуза»

Обучающиеся научатся:

Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

Содержание тем учебного курса 3 класс

Содержание программного материала состоит из двух основных частей:

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных и национальных особенностей обучающейся

Вариативная Материал вариативной части, связанной с региональными и национальными особенностями. В данной программе часы 1 вариативной части отведены на раздел «Подвижные игры с элементами спортивных игр», «Плавание».

При выборе материала вариативной части предпочтение следует отдавать национальным видам физических упражнений, игр, единоборств, а также упражнениям, имеющим большое прикладное значение, прежде всего зимних видов спорта. В данной программе часы 2 вариативной части отведены на раздел «Лыжная подготовка», «Гимнастика с элементами акробатики».

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности .

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

1.2. Легкоатлетические упражнения (21 час)

Основные изучаемые вопросы

Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы

То же с преодолением 3—4 препятствий.

Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад. 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 на выносливость до 5 минут.

Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах зигзагом, в парах «Круговая эстафета (расстояние 15—30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м). Бег с ускорением от 20 до 30 м.

Прыжки: С поворотом на 180°, 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 хлоп-

ками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.

Метание:

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) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; 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, техника безопасности на занятиях.

Подвижные игры на материале легкой атлетики: «Пустое место», «Займи место», «Белые медведи», «Космонавты», «**Прыжки по полосам**», «**Волк во**

рву», «Удочка», «Займи место», «Вызов номеров», «Хлопушки», «Два мороза», «Угадай и догони», «Прыгающие воробушки» «Скок-перескок», «Метко в цель».

1.3. Подвижные игры с элементами спортивных игр (26 часов)

Основные изучаемые вопросы: Инструктаж по ТБ. Подвижные игры с бегом, прыжками. На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве: «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве: «**Прыжки по полосам**», «**Волк во рву**», «Удочка».

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 по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе.

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», «Мини-гандбол», Варианты игры в футбол.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

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

Национально – региональный компонент: татарские народные игры

1.4. Гимнастика с элементами акробатики (21 час)

Основные изучаемые вопросы

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой»

Акробатические упражнения. Упоры; седы;..Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня.

Равновесие: Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.

Танцевальные упражнения : Шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг.

1.5. Лыжная подготовка (30 часов)

Основные изучаемые вопросы

На освоение техники лыжных ходов:

Попеременный двухшажный ход - без палок и с палками. Подъем «лесенкой». Спуски высокой равномерной скоростью; торможение.

Передвижение на лыжах до 2 км.

Инструктаж по ТБО 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. Организующие команды и приемы: «Равняйся!», «Смирно!», «По порядку рассчитайся!», «Вольно!»; перенос лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах: ступающим и скользящим шагом; попеременный двухшажный шаг, чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции. Повороты: переступанием на месте и в движении; Спуски: в высокой и низкой стойке. Подъемы: ступающим и скользящим шагом, «Лесенкой» Подвижные игры на материале лыжной подготовки эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

Подвижные игры: «По местам», «Кто дальше скатится с горки», «День и ночь», «Солнце», «Кто быстрее».

«Кто дальше», «Пройди через ворота», «Смелее с горки!», «Со спуском, слалом», «Встречная эстафета», «Солнышко», «У кого лучше», «Ветер».

1.6. Плавание (4 часа)

Основные изучаемые вопросы

Инструкция по правилам поведения в воде. Подготовка организма к плаванию. Подготовительные упражнения на согласование дыхания.

Подводящие упражнения: движения рук и ног, лёжа на матах. Упражнение «Поплавок», «Медуза»

Содержание тем учебного курса 4 класс

Содержание программного материала состоит из двух основных частей:

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных и национальных особенностей обучающейся

Вариативная Материал вариативной части, связанной с региональными и национальными особенностями. В данной программе часы 1 вариативной части отведены на раздел «Подвижные игры с элементами спортивных игр», «Плавание».

При выборе материала вариативной части предпочтение следует отдавать национальным видам физических упражнений, игр, единоборств, а также упражнениям, имеющим большое прикладное значение, прежде всего зимних видов спорта. В данной программе часы 2 вариативной части отведены на раздел «Лыжная подготовка», «Гимнастика с элементами акробатики».

1.1 Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь

физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь; с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности .

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

1. 2. Легкоатлетические упражнения(23 часов)

Основные изучаемые вопросы

Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы

То же с преодолением 3—4 препятствий.

Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад. 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 на выносливость до 5 минут.

Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах зигзагом, в парах «Круговая эстафета (расстояние 15—30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м). Бег с ускорением от 20 до 30 м.

Прыжки: С поворотом на 180°, 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 хлоп-

ками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.

Метание:

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) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Прыжки в высоту способом «ножницы», бег на выносливость, высокий старт

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, техника безопасности на занятиях. Подвижные игры на материале легкой атлетики: «Пустое место», «Займи место», «Белые медведи», «Космонавты», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка», «Займи место», «Вызов номеров», «Хлопушки», «Два мороза», «Угадай и догони», «Прыгающие воробушки» «Скок-перескок», «Метко в цель».

1.3. Подвижные игры с элементами спортивных игр (19 часов)

Основные изучаемые вопросы: Инструктаж по ТБ. Подвижные игры с бегом, прыжками. На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве: «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве: «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».

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 по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе.

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», «Мини-гандбол», Варианты игры в футбол.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

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

Национально –региональный компонент: татарские народные игры

1.4 .Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)

Основные изучаемые вопросы

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой»

Акробатические упражнения. Упоры; седы;..Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемахи, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня.

Равновесие: Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.

Танцевальные упражнения : Шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг.

1.5. Лыжная подготовка (21 часов)

Основные изучаемые вопросы

На освоение техники лыжных ходов:

Попеременный двухшажный ход - без палок и с палками. Подъем «лесенкой». Спуски высокой равномерной скоростью; торможение.

Передвижение на лыжах до 2 км.

Инструктаж по ТБО 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. Организующие команды и приемы: «Равняйся!», «Смирно!», «По порядку рассчитайся!», «Вольно!»; перенос лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах: ступающим и скользящим шагом; попеременный двухшажный шаг, чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции. Повороты: переступанием на месте и в движении; Спуски: в высокой и низкой стойке. Подъемы: ступающим и скользящим шагом, «Лесенкой» Подвижные игры на материале лыжной подготовки эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

Подвижные игры: «По местам», «Кто дальше скатится с горки», «День и ночь», «Солнце», «Кто быстрее».

«Кто дальше», «Пройди через ворота», «Смелее с горки!», «Со спуском, слалом», «Встречная эстафета», «Солнышко», «У кого лучше», «Ветер».

1.6 Баскетбол (15) часов

Стойки и передвижения, повороты, остановки, ловля и передача мяча на месте, в движении, ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, бросок мяча с места, в движении, после ведения, развитие ловкости, игровые задания, учебная игра

1.7 Футбол (3) часа

Инструктаж по технике безопасности, стока игрока, передвижения, ведение мяча, остановка мяча.

1.8. Плавание (3 часа)

Инструкция по правилам поведения в воде. Подготовка организма к плаванию. Технические действия в воде. Подготовительные упражнения на согласование дыхания. Подводящие упражнения: движения рук и ног, лёжа на матах. Упражнение «Поплавок», «Медуза»

Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество в год недель
	Учебные недели	33
1.	<i>Базовая часть</i>	81
1.1.	Подвижные игры	18
1.2.	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.3.	Лёгкоатлетические упражнения	19
1.4.	Лыжная подготовка	19
1.5.	Плавание	4
1.6	Футбол	3
2.	<i>Вариативная часть</i>	18
2.1.	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	12
2.2.	Подвижные игры	1
2.3.	Гимнастика с элементами акробатики	1
2.4.	Лёгкоатлетические упражнения	3
2.5.	Лыжная подготовка	1
	Всего часов:	99

2 класс

№п\п	Наименование разделов тем	Всего часов
I.	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкоатлетические упражнения	18
1.3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	Лыжная подготовка	21
1.6	Футбол	3
II	Вариативная часть	24
2.1	Подвижные игры с элементами спортивных игр	8
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	3
2.3	Лыжная подготовка	9
2.4	Плавание	4
Итого		102

3 класс

№п\п	Наименование разделов тем	Всего часов
I.	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкоатлетические упражнения	15
1.3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	11
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	15
1.5	Лыжная подготовка	30
II	Вариативная часть	24
2.1	Гимнастика с элементами акробатики	6
2.2	Подвижные игры с элементами спортивных игр	7
2.2	Футбол	3
2.3	Легкоатлетические упражнения	11
2.4	Плавание	4
Итого		102

4 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество Часов.	Четверть.			
			1	2	3	4
1	Основы знания о физической культуре.		В процессе урока.			
2	Легкоатлетические упражнения	23	15			8
3	Подвижные игры с элементами баскетбола.	19			9	10
4	Лыжная подготовка	21			21	
5	Баскетбол	15	12	3		
6	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
7	Футбол	3				3
	Плавание	3				3
	Итого	102	27	21	30	24