

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПЛАМЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Приложение к АООП НОО для детей
с задержкой психического развития
утвержденной приказом № 335 от 28.08.2020
с изменениями утвержденными
приказом № 169 от 26.08.2021

Рабочая программа

по физической культуре
(учебный предмет)

для 1-4 классов, базовый уровень
(уровень: базовый, профильный)

четыре года
(срок реализации)

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, авторской программы: В.И.Лях, Физическая культура для 1-4 классов, базовый уровень.

Разработчик программы: методическое объединение учителей начальных классов «Исток»
МБОУ «Пламенная СОШ»

Пояснительная записка

Данная программа, сохраняя основное содержание образования, составлена с учётом специфики усвоения учебного материала детьми, испытывающими трудности в обучении, причиной которых являются различного характера задержки психического развития.

Физическая культура — обязательный учебный предмет общеобразовательных организациях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на длинных переменах в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общей физической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Для реализации рабочей программы используется учебник в 1-4 классах: учебник для учащихся общеобразовательных организаций «Физическая культура. 1-4 классы» Автор - В.И. Лях, – 4-е изд., М.: Просвещение.

Программа разработана в соответствии с учебным планом для начального общего образования. Физическая культура изучается с 1 по 4 классы, **разработана с учётом рабочей программы по воспитанию.**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета всего 405 часов: в 1 классе – 71 ч. и 28 часов внеурочной деятельности, во 2-4 классах – по 102 часа.

Целью рабочей программы по физической культуре в 1-4 классах является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи рабочей программы направлены на:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- закрепление навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах, инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основании формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем

- или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

1. Планируемые результаты учебного предмета "Физическая культура»

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

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. № 373) данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре и составлена с учётом рабочей программы по воспитанию обучающихся.

На уровне начального общего образования у обучающихся следует формирование познавательных интересов к занятиям физической культурой, навыков здорового образа жизни как основы физического воспитания. Приоритетами в обучении являются: получение знаний и умений выполнения базовых упражнений средствами гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развитие гибкости, координации, моторики;

-приобретение двигательного опыта и интеллектуального развития средствами различных видов спорта, не наносящих ущерба здоровью обучающихся;

-получение эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений через игровую деятельность.

Личностные результаты:

*формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

* формирование уважительного отношения к культуре других народов;

* развитие учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

*развитие этнических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

*развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

*развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

*формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

*формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

*выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне».

Метапредметные результаты:

*овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

*формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

*определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, активно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

*готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

*овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

*овладение базовыми предметами и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

*формирование первоначальных представлений 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;

*овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, 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 (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2.Содержание учебного предмета«Физическая культура»

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Урок по физической культуре — основная форма занятий. Назначение уроков по физической культуре. 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.

1 класс

Знания о физической культуре в процессе урока

Когда и как возникли физическая культура и спорт. Современные Олимпийские игры. Что такое физическая культура. Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка). Сердце и кровеносные сосуды. Органы чувств. Личная гигиена. Закаливание. Мозг и нервная система. Органы дыхания. Органы пищеварения. Пища и питательные вещества. Вода и питьевой режим. Тренировка ума и характера. Спортивная одежда и обувь. Самоконтроль. Первая помощь при травмах.

Физическое совершенствование

Легкая атлетика

Овладение знаниями. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.

Освоение навыков ходьбы и развития координационных способностей.

Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.д.). Обычный бег по разметочным участкам дорожки, челночный бег 3*5, 3*10м, эстафеты с бегом на скорость.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 3-4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафеты: "Смена сторон", "Вызов номеров", "Круговая эстафета" (расстояние 5-15м). Бег с ускорением от 10 до 15 м. (в 1 классе), от 10 до 20 м (во 2 классе). Соревнования до 60 м.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно- силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90градусов; с продвижением вперёд на одной и двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3-6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и двух ногах на месте с поворотом на 180градусов, по разметкам, в длину с места, 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 скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).

Закрепление навыков прыжков. развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры: с прыжками с использованием скакалки. прыжки через стволы деревьев. земляных возвышений и т.д., в парах. Преодоление естественных препятствий.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места на дальность из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2*2) с расстояния 3-4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх. из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2*2 м) с расстояния 4-5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча.

Подвижные игры

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.

Подвижные игры: "К своим флажкам", " Два мороза", "Пятнашки",

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.

Подвижные игры: "Прыгающие Воробушки", "Зайцы в огороде", "Лисы и куры".

Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.

Подвижные игры: "Кто дальше бросит", "Точный расчёт", "Метко в цель".

Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой и левой рукой) в движении по прямой (шагом, бегом).

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведение мяча, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.

Подвижные игры: "Играй, играй, мяч не теряй", "Мяч водящему", "У кого меньше мячей", "Школа мяча", "Мяч в корзину", "Попади в обруч", игра в мини-футбол.

Гимнастика с элементами акробатики

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекаат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Упражнения в вися стоя и лёжа; в вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; поднимание в вися лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.

Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа на животе, подтягиваясь руками; перелезание через бревно, коня.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Перелезание через гимнастического коня.

Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке)4 ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках на рейке гимнастической скамейки.

Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу. в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые руки; повороты направо, налево; команды "Шагом марш!", "Класс стой!", Размыкание с 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!".

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной сложности.

Лыжные гонки

Освоение техники лыжных ходов. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Скользящий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1.5 км.

2 класс

Знания о физической культуре в процессе уроков

Когда и как возникли физическая культура и спорт. Современные Олимпийские игры. Что такое физическая культура. Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка). Сердце и кровеносные сосуды. Органы чувств. Личная гигиена. Закаливание. Мозг и нервная система. Органы дыхания. Органы пищеварения. Пища и питательные вещества. Вода и питьевой режим. Тренировка ума и характера. Спортивная одежда и обувь. Самоконтроль. Первая помощь при травмах.

Физическое совершенствование

Легкая атлетика

Овладение знаниями. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.

Освоение навыков ходьбы и развития координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.д.). Обычный бег по разметочным участкам дорожки, челночный бег 3*5, 3*10м, эстафеты с бегом на скорость. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 3-4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафеты: "Смена сторон", "Вызов номеров", "Круговая эстафета" (расстояние 5-15м). Бег с ускорением от 10 до 15 м. (в 1 классе), от 10 до 20 м (во 2 классе). Соревнования до 60 м.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно- силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90 градусов; с продвижением вперёд на одной и двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3-6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и двух ногах на месте с поворотом на 180градусов, по разметкам, в длину с места, 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 скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).

Закрепление навыков прыжков. развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры: с прыжками с использованием скакалки. прыжки через стволы деревьев, земляных возвышений и т.д., в парах. Преодоление естественных препятствий.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места на дальность из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2*2) с расстояния 3-4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх. из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.

Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2*2 м) с расстояния 4-5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча.

Подвижные игры

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.

Подвижные игры: "К своим флажкам", " Два мороза", "Пятнашки",
Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.

Подвижные игры: "Прыгающие Воробушки", "Зайцы в огороде", "Лисы и куры"
Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.

Подвижные игры: "Кто дальше бросит", "Точный расчёт", "Метко в цель"
Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой и левой рукой) в движении по прямой (шагом, бегом).

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведение мяча. развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.

Подвижные игры: "Играй, играй, мяч не теряй", "Мяч водящему", "У кого меньше мячей", "Школа мяча", "Мяч в корзину", "Попади в обруч", игра в мини-футбол.

Гимнастика с элементами акробатики

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и изупора стоя на коленях. Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекаат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Упражнения в висе стояи лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; поднимание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.

Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа на животе, подтягиваясь руками; перелезание через бревно, коня.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Перелезание через гимнастического коня.

Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке)4 ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну; перешагивание через набивные мячи и переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках на рейке гимнастической скамейки.

Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу. в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые руки; повороты направо, налево; команды "Шагом марш!", "Класс стой!", Размыкание с 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!".

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений

ног, туловища с одноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной сложности.

Лыжные гонки

Освоение техники лыжных ходов. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Скользящий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1.5 км.

3 класс

Знания о физической культуре в процессе уроков.

Когда и как возникли физическая культура и спорт. Современные Олимпийские игры. Что такое физическая культура. Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка). Сердце и кровеносные сосуды. Органы чувств. Личная гигиена. Закаливание. Мозг и нервная система. Органы дыхания. Органы пищеварения. Пища и питательные вещества. Вода и питьевой режим. Тренировка ума и характера. Спортивная одежда и обувь. Самоконтроль. Первая помощь при травмах.

Физическое совершенствование

Легкая атлетика

Овладение знаниями. 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.

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя. коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов. с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуки сигналов. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе. с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлестыванием голени назад. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. равномерный, медленный бег, до 5-8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Бег в коридоре 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. 2Круговая эстафета" (расстояние 15-30 м.), "Встречная эстафета" (расстояние 10-20 м.). Бег с ускорением на расстояние от 20-30 м. Бег с вращением вокруг оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и двух ногах на месте, с поворотом на месте, с поворотом на 180 градусов, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-40 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места.

Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-100 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120 градусов и точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5*1,5) с расстояния 4-5 метров. Бросок набивного мяча 1 кг. из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места. из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5*1,5) с расстояния 5-6 м.

Подвижные игры

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.

Подвижные игры: " Пустое место", "Белые медведи", "Космонавты".

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.

Подвижные игры: "Прыжки по полосам", "Волк во-рву", "Удочка",

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 и изменением направления (баскетбол, гандбол). Броски по воротам с 3-4 м. (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам с 3-4 м. (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Подбрасывание и подача мяча, приём и подача мяча в волейболе.

Подвижные игры на материале волейбола. Игра в пионербол.

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведениемяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры: "Гонка мячей по кругу", "Вызов по имени", "Овладей мячом", "Подвижная цель", "Мяч ловцу", "Охотники и утки", «Быстро и точно», "Снайперы", Игры с ведением мяча". Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико- тактическими взаимодействиями.

Подвижные игры: "Борьба за мяч", "Перестрелка", "Мини-баскетбол", "Мини-гандбол", варианты игры в мини- волейбол и футбол.

Гимнастика с элементами акробатики

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; "мост" из положения лёжа на спине. Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; "мост" с помощью и самостоятельно.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в виси, поднимание ног в виси.

Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа на животе, подтягиваясь руками; перелезание через бревно, коня.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки на горку матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.

Освоение навыков равновесия. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 градусов и 180 градусов ; опускание в упор на стоя на колене (правом, левом).

Освоение строевых упражнений. Команды "Ширешаг!", "Чаще шаг!", "Реже!", "На первый-второй рассчитайсь!"; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, "змейкой". Команды: "Становись!", "Смирно!", "Вольно!", "Равняйся", "Вольно!"; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; Перестроение из одной шеренги в три ступамя, из колонны по одному в три и четыре в движении с поворотом.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход без палок и спалками; подъём "лесенкой"; спуски в высокой и низкой стойках; передвижение на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью; попеременный двухшажный ход; спуски с пологих склонов; торможение плугом и упором; повороты переступанием в движении; подъём "лесенкой" и "ёлочкой"; прохождение дистанции до 2,5 км.

4 класс

Знания о физической культуре в процессе урока

Когда и как возникли физическая культура и спорт. Современные Олимпийские игры. Что такое физическая культура. Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы. осанка). Сердце и кровеносные сосуды. Органы чувств. Личная гигиена. Закаливание. Мозг и нервная система. Органы дыхания. Органы пищеварения. Пища и питательные вещества. Вода и питьевой режим. Тренировка ума и характера. Спортивная одежда и обувь. Самоконтроль. Первая помощь при травмах.

Физическое совершенствование

Легкая атлетика

Овладение знаниями. 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.

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках. пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя. коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов. с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуки сигналов. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе. с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлестыванием голени назад.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. равномерный, медленный бег, до 5-8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Бег в коридоре 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. 2Круговая эстафета" (расстояние 15-30 м.), "Встречная эстафета" (расстояние 10-20 м.). Бег с ускорением на расстояние от 40 до 60 м. Бег с вращением вокруг оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и двух ногах на месте, с поворотом на месте, с поворотом на 180 градусов, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-40 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерней с места.

Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-100 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120 градусов и точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание теннисного мяча с места. из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5*1,5) с расстояния 5-6 м. Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то-же с шага на дальность и заданное расстояние.

Подвижные игры

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.

Подвижные игры: " Пустое место", "Белые медведи", "Космонавты".

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.

Подвижные игры: "Прыжки по полосам", "Волк во-рву", "Удочка",

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 и изменением направления (баскетбол, гандбол). Броски по воротам с 3-4 м. (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам с 3-4 м. (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Подбрасывание и подача мяча, приём и подача мяча в волейболе.

Подвижные игры на материале волейбола. Игра в пионербол.

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведение мяча, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.

Подвижные игры: "Гонка мячей по кругу", "Вызов по имени", "Овладей мячом", "Подвижная цель", "Мяч ловцу", "Охотники и утки", «Быстро и точно», "Снайперы", Игры с ведением мяча". Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико- тактическими взаимодействиями.

Подвижные игры: "Борьба за мяч", "Перестрелка", "Мини-баскетбол", "Мини-гандбол", варианты игры в мини- волейбол и футбол.

Гимнастика с элементами акробатики

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; "мост" из положения лёжа на спине. Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; "мост" с помощью и самостоятельно.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися.

Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа на животе, подтягиваясь руками; перелезание через бревно, коня.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки на горку матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.

Освоение навыков равновесия. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 градусов и 180 градусов; опускание в упор на стоя на колене (правом, левом).

Освоение строевых упражнений. Команды "Ширешаг!", "Чаще шаг!", "Реже!", "На первый-второй, рассчитайсь!"; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, "змейкой". Команды "Становись!", "Смирно!", "Вольно!", "Равняйся", "Вольно!"; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; Перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в три и четыре в движении с поворотом.

Лыжная подготовка

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход без палок и спалками; подъём "лесенкой"; спуски в высокой и низкой стойках; передвижение на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью; попеременный двухшажный ход; спуски с пологих склонов; торможение плугом и упором; повороты переступанием в движении; подъём "лесенкой" и "ёлочкой"; прохождение дистанции до 2,5 км.

3. Тематическое планирование с указанием количество часов, отводимых на освоение каждой темы

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю (всего 405 часов): в 1 классе – 99 ч.(из них-71 час- уроки и 28 часов – внеурочная деятельность), во 2-4 – по 102 часа.

Данная программа составлена и приближена к условиям образовательного учреждения с учетом климата географических особенностей, состояния учебно-материальной базы, традиций преподавания физической культуры в школе.

Распределение учебного времени прохождения программного материала физической культуре для 1 класса.

№ п/п	Название темы	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне»	В процессе уроков
2	Гимнастика с элементами акробатики.	16
3	Лёгкая атлетика	15
4	Подвижные игры	24
5	Лыжная подготовка	16
Итого		71

Распределение учебного времени прохождения программного материала физической культуре для 2 класса

№ п/п	Название темы	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне»	В процессе уроков
2	Гимнастика с элементами акробатики.	21
3	Лёгкая атлетика	21
4	Подвижные игры	39
5	Лыжная подготовка	21

Итого	102
--------------	------------

Распределение учебного времени прохождения программного материала физической культуры для 3 класса.

№ п/п	Название темы	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне»	В процессе уроков
2	Гимнастика с элементами акробатики.	21
3	Лёгкая атлетика	21
4	Подвижные игры	39
5	Лыжная подготовка	21
Итого		102

Распределение учебного времени прохождения программного материала физической культуры для 4 класса.

№ п/п	Название темы	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне»	В процессе уроков
2	Гимнастика с элементами акробатики.	21
3	Лёгкая атлетика	21
4	Подвижные игры	39
5	Лыжная подготовка	21
Итого		102

**Годовой план-график
распределения учебного времени на виды программного материала по физической культуре для 1 класса.**

№ п/п	Разделы программы	Учебные часы	1 триместр	2 триместр	2 триместр
1	Основы знаний о Физической культуре. Теория. История Олимпийских игр. Тесты по ф/к. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду	В процессе уроков			
2	Лёгкая атлетика	15	4		11
3	Гимнастика с элементами акробатики	16	8	8	
4	Подвижные игры	24			24
5	Лыжная подготовка	16		16	
	Итого:	71	12	24	35

**Годовой план-график
распределения учебного времени на виды программного материала по физической
культуре для 2 класса.**

№ п/п	Разделы программы	Учебные часы	1 триместр	2 триместр	2 триместр
1	Основы знаний о Физической культуре. Теория. История Олимпийских игр. Тесты по ф/к. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду	В процессе уроков			
2	Лёгкая атлетика	21	11		10
3	Гимнастика с элементами акробатики	21	6	15	
4	Подвижные игры	39	19		20
5	Лыжная подготовка	21		18	3
	Итого:	102	36	33	33

**Годовой план-график
распределения учебного времени на виды программного материала по физической
культуре для 3 класса.**

№ п/п	Разделы программы	Учебные часы	1 триместр	2 триместр	2 триместр
1	Основы знаний о Физической культуре. Теория. История Олимпийских игр. Тесты по ф/к. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду	В процессе уроков			
2	Лёгкая атлетика	21	11		10
3	Гимнастика с элементами акробатики	21	6	15	
4	Подвижные игры	39	19		20
5	Лыжная подготовка	21		18	3
	Итого:	102	36	33	33

**Годовой план-график
распределения учебного времени на виды программного материала по физической
культуре для 4 класса.**

№ п/п	Разделы программы	Учебные часы	1 триместр	2 триместр	2 триместр
1	Основы знаний о Физической культуре. Теория. История Олимпийских игр. Тесты по ф/к. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду	В процессе уроков			
2	Лёгкая атлетика	21	11		10
3	Гимнастика с элементами	21	6	15	

	акробатики				
4	Подвижные игры	39	19		20
5	Лыжная подготовка	21		18	3
	Итого:	102	36	33	33