

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ленинская средняя общеобразовательная школа»
Ленинского района Республики Крым

РАССМОТРЕНО
руководитель МО

Л.С.Жога

протокол заседания ШМО

25.08.2020 г. № 1

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

Е.А.Авдеенко

28.08. 2020г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

С.А.Гуль

01.09.2020г.

приказ № 174

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

Базовый уровень

1 – 4 класс

Количество часов:

- 1 класс - 3 ч. в неделю, всего 99 ч;
- 2 класс – 3ч. в неделю, всего 102 ч;
- 3 класс – 3ч. в неделю, всего 102 ч;
- 4 класс – 3ч. в неделю, всего 102 ч.

Учитель: Алексеенко С.П., Гуль С.Н., Миронова А.С., Жога Л.С.

2020/2021 учебный год

Рабочая программа составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273_ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (приказ Министерства образования Российской Федерации от 06.10.2009 года №373, приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 г. № 1643 с изменениями «Об утверждении и введении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
3. Примерной программой по предмету «Физическая культура» В.А.Ляха.
4. Учебного плана муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Ленинская средняя общеобразовательная школа» Ленинского района Республики Крым на 2020/2021 учебный год от 11.08.2020 г. приказ № 147.

Рабочая программа ориентирована на учебник «Физическая культура 1-4 классы» (Изд-во «Просвещение»)

В.И.Лях	Физическая культура 1-4 кл	1	"Издательство "Просвещение" 2014 г., 2017г.
В.И.Лях	Физическая культура 1-4 кл	2	"Издательство "Просвещение" 2014 г., 2017г
В.И.Лях	Физическая культура 1-4 кл	3	"Издательство "Просвещение" 2014 г., 2017г
В.И.Лях	Физическая Культура 1-4 кл культура	4	"Издательство "Просвещение" 2014 г., 2017г

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности, и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание другим людям;
- 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 установки на безопасный здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функции и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать по средствам учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного предмета.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы 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).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1-2 классы.

Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы и социализации в обществе. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно - сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

3-4 классы.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. История зарождения Древних Олимпийских игр. Ведущие спортсмены России в разных видах спорта. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол и др. физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

1 -2 КЛАСС

Содержание учебного предмета	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. История развития современных Олимпийских игр. Виды гимнастики. Название снарядов и гимнастических элементов. Личная гигиена, режим дня. Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, во время и после физических нагрузок). Страховка и самостраховка.	Учащийся: владеет: знаниями о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур. Выполняет контроль или самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой.

Общefизическая подготовка

<p>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; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами - мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</p>	<p>выполняет: организационные команды и приемы, общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия.</p>
--	---

Специальная физическая подготовка. Акробатические упражнения и развитие координационных способностей

Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения, лежа; перекаты назад из седа в группировке и обратно; перекаты из упора присев, назад и боком, кувырок вперед; стойка, на лопатках согнув ноги; мост из положения, лежа на спине. Прыжки через скакалку. Подвижные, народные игры, эстафеты.	выполняет: упоры, седы, группировки и перекаты, кувырок вперед, стойку на лопатках согнув ноги, мост из положения, лежа на спине, прыжки через скакалку. играет: подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики.
Висы и упоры Упражнения в висе стоя и лежа, висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках, подтягивание, в висе лежа согнувшись; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке.	выполняет: висы, стоя и лежа; подтягивание, в висе лежа; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях; соблюдает правила безопасности.

Лазание

Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелазанье через коня, через горку матов и гимнастическую скамейку, бревно; лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60см); лазанье по канату.	выполняет: лазание по гимнастической стенке, скамейке, канату; перелезание через коня, бревно, имитация опорного прыжка через гимнастического коня; правила безопасности.
--	---

Упражнения на равновесие

<p>Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90о; ходьба по рейке гимнастической скамейке. 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 их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе; на носках и на рейке гимнастической скамейке.</p>	<p>выполняет: упражнения в равновесии на полу, гимнастической скамейке и бревне (высота 60см).</p> <p>играет: подвижные игры, эстафеты с предметами.</p>
--	--

Танцевальные упражнения и развитие координационных способностей

<p>Шаг с прыжком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. 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 их переноска; повороты, кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейке.</p>	<p>выполняет: танцевальные упражнения.</p>
<p>Домашние задания (самостоятельные занятия) Прыжки через скакалку; подтягивание на перекладине; упор, лежа от скамейке; комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости, равновесие типа «ласточка», на широкой опоре с фиксацией равновесия.</p>	<p>выполняет: основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия.</p>

Содержание учебного предмета	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
<p>Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности.</p> <p>Идеалы и символика Олимпийских игр. Закаливание. Режим дня, гигиена. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, во время и после физических нагрузок). Страховка и самостраховка.</p>	<p>Учащийся:</p> <p>владеет: знаниями о символике Олимпийских игр, гигиене, режиме дня, двигательным режимом учащихся, и правилами проведения закаливающих процедур. выполняет: технику безопасности, страховку и самостраховку, правила самоконтроля и саморегуляции (измерение пульса до, во время и после физических нагрузок).</p>
Общефизическая подготовка	
<p>Построение в две шеренги, выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «На первый - второй рассчитайся!» передвижение в колонне, по «диагонали», «противоходом» и «змейкой».</p> <p>Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами - мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</p>	<p>выполняет: комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации; строевые команды; построение и перестроение.</p>

Специальная физическая подготовка. Акробатические упражнения и развитие координационных способностей

<p>Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперед и стойка на лопатках; кувырок назад; мост из положения, лежа на спине. Прыжки через скакалку.</p> <p>Подвижные, народные игры, эстафеты.</p>	<p>выполняет: перекаты, группировки, кувырок вперед и назад, стойку на лопатках, мост из положения, лежа на спине, прыжки через скакалку.</p> <p>играет: подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики.</p>
---	--

Висы и упоры

<p>Упражнения в висе стоя и лежа, вис, на согнутых руках согнув ноги, подтягивание в висе; упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.</p>	<p>выполняет: висы: стоя и лежа; подтягивание, в висе; упражнения, в упоре лежа; соблюдает правила безопасности.</p>
--	--

Лазание

<p>По наклонной скамейке в упоре лежа, потягиваясь руками; по канату в 3 приема; перелазанье через препятствия.</p>	<p>выполняет: лазание по гимнастической скамейке, канату; правила безопасности.</p>
---	---

Опорный прыжок

<p>Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук</p>	<p>выполняет: опорный прыжка в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук; страховка и самостраховка</p>
--	--

Упражнения на равновесие

<p>Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м); повороты на носках и на одной ноге; приседания и переход в упор присев, упор, стоя на коленях, сед. Повороты прыжком на 90°.</p>	<p>выполняет: приставные шаги по бревну; повороты на носках и на одной ноге, приседания и переход в упор присев; повороты прыжком</p> <p>играет: подвижные игры, эстафеты с предметами.</p>
---	---

Танцевальные упражнения и развитие координационных способностей

Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов, русский медленный шаг. Первая и вторая позиция ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.	выполняет: танцевальные упражнения, предупреждает появление ошибок.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку; наклоны, вперед стоя и сидя; подтягивание на перекладине; элементы акробатики (кувырки, перекаты, стойка на лопатках, «мост» из положения, лежа); поднимание туловища в сед; комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия;	выполняет: прыжки через скакалку; потягивание; поднимание туловища в сед; элементы акробатики.

4 КЛАСС

Содержание учебного предмета	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Олимпийские чемпионы России Общая характеристика здорового образа жизни Двигательный режим дня. Измерение ЧСС. Самоконтроль.	Учащийся: владеет: физической подготовкой и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения; физической нагрузкой и способах ее регулирования (дозирования); причинами возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма.
	выполняет: режим дня, его содержание и правила планирования, утреннюю зарядку, физкультминутки.
Общefизическая подготовка	

Построение в две шеренги, выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; повороты на месте, налево, направо и кругом. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами - мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	выполняет: строевые упражнения; комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации.
Специальная физическая подготовка. Акробатические упражнения и развитие координационных способностей	
Кувырок вперед, назад перекатом стояка на лопатках; мост из положения, лежа на спине; прыжки через скакалку.	выполняет: простейшие акробатические и гимнастические комбинации; страховку и само страховку, самоконтроль; играет: подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики.
Висы и упоры	
Висы завесом; вис на согнутых руках; подтягивание в висе.	выполняет: висы и упоры, потягивание в висе.
Лазание	
По канату в 3 приема; перелазание через препятствие.	выполняет: лазание и перелезание. играет: подвижные игры и эстафеты.

Опорный прыжок	
Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук	выполняет: опорный прыжка в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук; страховка и само страховка
Танцевальные упражнения и развитие координационных способностей	

Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов, русский медленный шаг. Первая и вторая позиция ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев	выполняет: танцевальные упражнения, предупреждает появление ошибок.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку; наклоны, вперед стоя и сидя; подтягивание на перекладине; элементы акробатики (кувырки, перекаты, стойка на лопатках, мост из положения, лежа) комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия	выполняет: прыжки через скакалку; потягивание; акробатические элементы отдельно и в комбинации.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 1 КЛАСС

Содержание учебного предмета	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Олимпийские игры современности. Двигательный режим дня. Измерение ЧСС. Самоконтроль.	Учащийся: владеет: Олимпийскими видами спорта, проведением Олимпиад; выполняет: двигательный режим; измерение пульса; контроль за самочувствием.
Специальная физическая подготовка	
Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний.	выполняет: специальные беговые, прыжковые, упражнения для метаний;
Бег	

Бег 30м; повторный бег 2х20м, 2х30м, 2х50м; челночный бег 3х10м; 4х9м; бег 1000м без учета времени; подвижные игры, эстафеты.	выполняет: бег 30м; повторный бег 2х20м, 2х30м, 2х50м; челночный бег 3х10м, 4х9м; чередование ходьбы и бега 1000м; равномерный бег 1000м; играет: подвижные игры, эстафеты с элементами бега.
Прыжки	
Прыжки в длину с места; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание, приземление); прыжок в высоту способом «перешагивание»	выполняет: прыжок в длину с места на заданное расстояние; прыжок на результат; прыжок в длину с разбега; прыжок в высоту способом «перешагивание»
Метание	
Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели (9м); метание мяча на дальность; подвижные игры с элементами метаний.	выполняет: метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели; метает на дальность; играет: подвижные игры, с элементами метания.

2 КЛАСС

Содержание учебного предмета	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Общие знания о здоровом образе жизни. Одежда и обувь для занятий. Гигиена. Правила техники безопасности. Виды легкой атлетики.	Учащийся: владеет: знаниями о здоровом образе жизни, гигиене; видами легкой атлетики. выполняет: технику безопасности.
Специальная физическая подготовка	

Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний.	выполняет: специальные беговые, прыжковые, упражнения для метаний;
Бег	
Бег 30м: старт; положение туловища и рук; бег по дистанции; финиширование; повторный бег 2х20м, 2х30м; челночный бег 3х10м; 4х9м; бег 1000м без учета времени; подвижные игры, эстафеты.	выполняет: бег 30м; повторный бег 2х20м, 2х30м; челночный бег 3х10м, 4х9 м; чередование ходьбы и бега 1000 м; равномерный бег 1000м; играет: подвижные игры, эстафеты с элементами бега.
Прыжки	
Прыжки в длину с места; согласованное движение рук и ног при отталкивании, мягкое приземление.	выполняет: прыжок в длину с места на заданное расстояние; прыжок на результат.
Метание	
Держание малого мяча, метание в вертикальную и горизонтальную цели (9м); подвижные игры с элементами метаний.	выполняет: метание в вертикальную и горизонтальную цели; правильно держит мяч; метание на дальность; играет: подвижные игры с элементами метаний.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Броски, ловля теннисного мяча из различных исходных положений, с поворотами; равномерный бег умеренной интенсивности; прыжки через скакалку; выполнение многоскоков.	выполняет: броски и ловлю теннисного мяча; бег; прыжки.

3 КЛАСС

Содержание учебного предмета	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Олимпийские игры современности. Двигательный режим дня. Измерение ЧСС. Самоконтроль.	Учащийся: владеет: Олимпийскими видами спорта, проведение Олимпиад. выполняет: двигательный режим; измерение пульса; контроль за самочувствием.
Специальная физическая подготовка	
Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний.	выполняет: специальные беговые, прыжковые, упражнения для метаний;
Бег	
Бег 30м; повторный бег 2х2м, 2х30м, 2х50м; челночный бег 3х10м; 4х9м; бег 1000м без учета времен; подвижные игры, эстафеты.	выполняет: бег 30м; повторный бег 2х20м, 2х30м, 2х50м; челночный бег 3х10м, 4х9м; чередование ходьбы и бега 1000м; равномерный бег 1000м; играет: подвижные игры, эстафеты с элементами бега.
Прыжки	
Прыжки в длину с места; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание приземление); прыжок в высоту способом «перешагивание»	выполняет: прыжок в длину с места на заданное расстояние; прыжок на результат; прыжок в длину с разбега; прыжок в высоту способом «перешагивание»
Метание	
Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели (9м); метание мяча на дальность; подвижные игры с элементами метаний.	выполняет: метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели; метание на дальность; играет: подвижные игры, с элементами метаний.

Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Броски, ловля теннисного мяча из различных исходных положений, с поворотами; равномерный бег умеренной интенсивности; прыжки через скакалку; выполнение многоскоков.	выполняет: броски и ловлю теннисного мяча; бег; прыжки.

4 КЛАСС

Содержание учебного предмета	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Рациональное питание. Закаливание. Ведущие спортсмены России по легкой атлетике.	Учащийся: владеет: знаниями о лучших спортсменах России по легкой атлетике; правилами рационального питания; закаливания организма; выполняет: режим дня, его содержание и правила планирования, утреннюю зарядку, физкультминутки.
Специальная физическая подготовка	
Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний.	выполняет: специальные беговые, прыжковые, упражнения для метаний;
Бег	
Бег 30м; повторный бег 2х20м, 2х30м, 2х50м; челночный бег 3х10м; 4х9м; бег 1000м без учета времени; подвижные игры, эстафеты.	выполняет: бег 30м; бег 60м; повторный бег 2х30м, 2х60м; челночный бег 3х10м, 4х9м; равномерный бег 1000м; чередование ходьбы и бега 1500м; играет: подвижные игры, эстафеты с элементами бега.
Прыжки	

Прыжки в длину с места; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание, приземление); прыжок в высоту способом «перешагивание».	выполняет: прыжок в длину с места на результат; прыжок в длину с разбега; прыжок в высоту способом «перешагивание»
--	--

Метание

Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели (9м); метание мяча на дальность в коридор 10м. с разбега; подвижные игры с элементами метания.	выполняет: метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели; метание на дальность. играет: подвижные игры, с элементами метания.
--	---

Домашние задания (самостоятельные занятия)

Броски, ловля теннисного мяча из различных исходных положений, с поворотами; равномерный бег; прыжки через скакалку; выполнение многоскоков.	выполняет: броски и ловлю теннисного мяча; бег; прыжки
--	--

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
-------------------------------	---

Теоретические сведения

Название и правила подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.	Учащийся: владеет: названием и правилами игр; соблюдают правила безопасности.
--	--

На материале раздела «гимнастика с основами акробатики»

<p>«У медведя во бору»; «Раки»; «Тройка»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки - догонялки»; «Не урони мешочек» и т.д.</p> <p>Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Запрещенное движение», «Класс, смирно!».</p>	<p>выполняет: правила игры; технику безопасности.</p>
--	---

На материале раздела «Легкая атлетика»

<p>«Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Зайце в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка»; Эстафеты с бегом прыжками, метанием</p>	<p>выполняет: правила игры; технику безопасности.</p>
---	---

На материале раздела «Спортивные игры»

Футбол

<p>Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с</p>	<p>выполняет: удары по мячу; ведение и передача мяча, правила игры, техника безопасности</p>
<p>передачей мяча партнеру; игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол; подвижные игры «Точная передача», «Передал - садись» и т.д.</p>	

Баскетбол

Ловля мяча на месте; бросок мяча снизу на месте; передача мяча снизу на месте; бросок мяча в цель; ведение мяча на месте; «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо» эстафеты с мячами, «Мяч в обруч, «Передал, садись» и т.д.	выполняет: ловлю, передачи, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр; правила игры; техника безопасности.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте	Используют подвижные игры для активного отдыха.

1-4 КЛАСС

Содержание учебного предмета	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Название и правила подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.	Учащийся: владеет: названием и правилами игр; соблюдают правила безопасности.
На материале раздела «гимнастика с основами акробатики»	
«У медведя во бору»; «Раки»; «Тройка»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки - догонялки»; «Не урони мешочек» и т.д. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Запрещенной движение», «Класс, смирно!».	выполняет: правила игры; технику безопасности.
На материале раздела «Легкая атлетика»	

«Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Зайце в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка»; Эстафеты с бегом прыжками, метанием.	выполняет: правила игры; технику безопасности.
На материале раздела «Спортивные игры»	
Футбол	
Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места,	выполняет: удары по мячу; ведение и передача мяча, правила игры, техника безопасности
с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру; игра в футбол по упрощённым правила «Мини-футбол; подвижные игры «Точная передача», «Передал - садись» и т.д.	
Баскетбол	
Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы: броски мяча 2-мя руками стоя на месте (мяч снизу, у груди, сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ведение мяча на месте и в движении; бросок мяча от груди на месте в щит, цель; эстафеты с мячами; игра в баскетбол по упрощённым правилам («мини-баскетбол»); «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо» и т.д.	выполняет: ловлю, передачи, ведение, броски мяча; правила игры, техника безопасности.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте и в движении.	Используют подвижные игры для активного отдыха.
Домашние задание (самостоятельные занятия)	

Выполнение имитационных и специальных упражнений рекомендованных программой для освоения умений плавать	Используют разученные плавательные упражнения в организации активного отдыха.
--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

При планировании учебного материала по базовым видам спорта раздел «Лыжные гонки» заменен разделом «Кроссовая подготовка», а часы отведенные на тему «Плавание» дополнительно распределены на темы «Гимнастика» и «Спортивные игры» .

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			
		Класс			
		I	II	III	IV
1	Базовая часть	77	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Подвижные игры	19	20	19	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	24	21	20	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	18	22	19	21
1.5	Кроссовая подготовка	16	15	20	18
2	Вариативная часть	22	24	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами спортивных игр (баскетбол)	22	24	24	24
	Итого	99	102	102	102

Календарно-тематическое планирование – Приложение 1

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1 - 4 КЛАССОВ

Класс	Контрольное упражнение	Девочки			Мальчики		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
		высок.	средн.	низк.	высок.	средн.	низк.
1 кл.	Бег 30м	6,0	6,8	7,4	5,8	6,6	7,2
2 кл.		5,8	6,6	7,2	5,6	6,4	7,0
3 кл.		5,6	6,4	7,0	5,4	6,2	6,8
4 кл.		5,4	6,2	6,8	5,2	6,0	6,6
1 кл.	Бег 1000м	Без учета времени					
2 кл.		Без учета времени					
3 кл.	Прыжок в длину с места	6,00	6,30	7,00	5,00	5,30	6,00
4 кл.		5,00	5,40	6,30	4,30	5,00	5,30
1 кл.		130	110	90	140	120	100
2 кл.		140	120	100	150	130	110
3 кл.		150	130	110	160	140	120

4 кл.		160	140	120	170	150	130
1 кл.	Челночный бег 3х10м	10,2	11,0	11,7	9,9	10,8	11,2
2 кл.		9,7	10,7	11,2	9,1	10,0	10,4
3 кл.		9,3	10,3	10,8	8,8	9,9	10,2
4 кл.		9,1	10,0	10,4	8,6	9,5	10,0
3 кл.	Прыжок в длину с разбега	300	260	220	320	280	260
4 кл.		320	280	240	340	300	280
1 кл.	Метание мяча	14	10	8	20	18	14
2 кл.		16	12	9	22	20	16
3 кл.		18	14	10	24	20	16
4 кл.		20	16	12	26	22	18
1 кл.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	10	8	6	12	10	8
2 кл.		13	10	8	16	13	10
3 кл.		15	12	10			
4 кл.		18	15	12			
3 кл.	Подтягивание в висе, раз (мальчики)				5	4	3
4 кл.					6	4	3
1 кл.	Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться	Коснуться	Коснуться	Коснуться	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
2 кл.		лбом	ладонями	пальцами	лбом		
3 кл.		колен	пола	пола	колен		
4 кл.							