


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №46» г. Белгорода**

«Рассмотрена»
Руководитель МО

 Кислова Е.Н.

Протокол № 1 от
«30»08.2019 г.

«Согласована»
Заместитель директора МБОУ
СОШ №46

 Вакуленко Е.Р.

«30» 08.2019 г.

«Утверждена»
Директор МБОУ СОШ №46

 Крытченко О.Ф.

Приказ №542
от «30» 08.2019 г.



«Согласовано»
Директор МБУ «Спортивная
школа №1 олимпийского
резерва»
 В.А. Ермолин

**Рабочая программа по физической культуре
начальное общее образование (1-4 класс)**

ФГОС

Составитель: Кислова Елена Николаевна

2019 г

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №46» г. Белгорода**

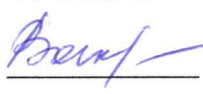
«Рассмотрена»
Руководитель МО



Кислова Е.Н.

Протокол № 1 от
«30»08.2019 г.

«Согласована»
Заместитель директора МБОУ
СОШ №46



Вакуленко Е.Р.

«30» 08.2019 г.

«Утверждена»
Директор МБОУ СОШ №46



Крытченко О.Ф.

Приказ №542
от «30» 08.2019 г.



**Рабочая программа по физической культуре
начальное общее образование (1-4 класс)**

ФГОС

Базовый уровень

Составитель: Кислова Елена Николаевна

2019 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» уровня НОО составлена на основе требований ФГОС, с учётом Примерной программы по Физической культуре, авторской программы «Физическая культура 1-4 классы» В. И. Лях.

Для реализации программы используется учебник:

В.И.Лях Физическая культура для учащихся 1-4 классов М.: Просвещение

В соответствии с учебным планом МБОУ СОШ №46 (34 учебных недели), на изучение курса «Физическая культура» в 1 классе отведено 66 часов в год, во 2-4 классах - 68 часов за каждый год обучения (2 часа в неделю), всего 270 часов. Учебный предмет «Физическая культура» входит в обязательную часть области «Физическая культура и ОБЖ».

Цель изучения учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе - содействие всестороннему развитию личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Учебный предмет «Физическая культура» решает следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщения к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы начального общего образования данная рабочая программа направлена на достижение учащимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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 мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения;
- ✓ развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- ✓ развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях;
- ✓ 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.

Метапредметные результаты:

- ✓ определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение;
- ✓ овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- ✓ овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- ✓ формирование первоначальных представлений о знании 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 основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости).

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

• выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

• характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

• отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

• организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

• измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

• вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

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

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

• выполнять организующие строевые команды и приёмы;

• выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

• выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

• выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

• выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

• сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

• выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

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

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

• выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

• выполнять передвижения на лыжах.

• иметь представление о технике выполнения плавания брасом, баттерфляем, кролем на спине и груди;

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

История физической культуры

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

Физкультурная деятельность

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развитие основных физических качеств.

Проведение оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки.

Физическое совершенство

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение чистоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные наблюдения

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение чистоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Гимнастика с основами акробатики

Организующие 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 по-пластунски; 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).

Лёгкая 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.

Лыжная 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.

Имитация передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски - имитация основной стойки.

Подъемы - имитация ступающего и скользящего шага.

Плавание

Овладение знаниями. Названия плавательных упражнений, способов плавания и способов обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.

Освоение умений плавать и развитие координационных способностей.
Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплыwanie учебных дистанций:* произвольным способом.

Самостоятельные занятия.

Выполнение специальных упражнений, рекомендованных программой, для освоения умения плавать.

Подвижные и спортивные 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 с разновидностями», «Пингины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в цель», «Третий лишний».

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

На материале спортивных игр

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

История физической культуры

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

Физкультурная деятельность

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развитие основных физических качеств.

Проведение оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки.

Физическое совершенство

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение чистоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные наблюдения

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение чистоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Легкая атлетика

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

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

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

Лыжная подготовка

Передвижения на лыжах: имитация техники попеременного двухшажного хода.

Имитация техники спуска в основной стойке.

Имитация техники подъема «лесенкой», торможение «плугом».

Плавание

Овладение знаниями. Названия плавательных упражнений, способов плавания и способов обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.

Освоение умений плавать и развитие координационных способностей.
Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплыwanie учебных дистанций:* произвольным способом.

Самостоятельные занятия.

Выполнение специальных упражнений, рекомендованных программой, для освоения умения плавать.

Подвижные и спортивные игры

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

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

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

На материале спортивных игр

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

История физической культуры

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

Физкультурная деятельность

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развитие основных физических качеств.

Проведение оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки.

Физическое совершенство

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение чистоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные наблюдения

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение чистоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах: имитация техники одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, *поворота* переступанием.

Плавание

Овладение знаниями. Названия плавательных упражнений, способов плавания и способов обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.

Освоение умений плавать и развитие координационных способностей. *Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплывание учебных дистанций:* произвольным способом.

Самостоятельные занятия.

Выполнение специальных упражнений, рекомендованных программой, для освоения умения плавать.

Подвижные и спортивные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Игры «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Игры «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале лыжной подготовки: эстафеты и передвижения на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Игры «Быстрый лыжник», «За мной».

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».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

История физической культуры

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

Физкультурная деятельность

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развитие основных физических качеств.

Проведение оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки.

Физическое совершенство

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение чистоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные наблюдения

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение чистоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса 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».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжная подготовка

Передвижения на лыжах: имитация техники одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Плавание

Овладение знаниями. Названия плавательных упражнений, способов плавания и способов обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.

Освоение умений плавать и развитие координационных способностей.
Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплыwanie учебных дистанций:* произвольным способом.

Самостоятельные занятия.

Выполнение специальных упражнений, рекомендованных программой, для освоения умения плавать.

Подвижные и спортивные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Горпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Распределение учебных часов по разделам программы

№ п/п	Вид программного материала	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
	Учебные недели	33	34	34	34
1.	Знания о физической культуре	<i>В процессе уроков</i>	<i>В процессе уроков</i>	<i>В процессе уроков</i>	<i>В процессе уроков</i>
2.	Подвижные и спортивные игры «Играем все!»	22	19	19	19
3.	Гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация координация»	10	12	12	12
4.	Легкая атлетика «Бег, прыжки, метание»	16	19	19	19
5.	Лыжные гонки «Все на лыжи!»	6	6	6	6
6.	Плавание «Жизненно важное умение»	12	12	12	12
7.	Всего часов:	66	68	68	68

**Тестовые упражнения для определения уровня физической
подготовленности обучающихся 1-4 классов**

1 класс	Уровень					
	Высокий 3	Средний 2	Низкий 1	Высокий 3	Средний 2	Низкий 1
	мальчики			девочки		
Координационные способности челночный бег 3x10м (сек)	9,1	9,6	10,1	10,2	10,7	11,4
Скоростно-силовые способности. Прыжок в длину с места, см	158	130	114	142	117	105
Скоростные способности. Бег 30м	5,3	5,6	6,0	5,8	6,5	7,6
Бег 1000м	Без учета времени					
Гибкость Наклон вперёд, из положения сидя (см)	+6	+3	+1	+7	+5	+2

2 класс	Уровень					
	Высокий 3	Средний 2	Низкий 1	Высокий 3	Средний 2	Низкий 1
	мальчики			девочки		
Координационные способности челночный бег 3x10м (сек)	9,0	9,4	9,9	9,9	10,1	10,7
Скоростно-силовые способности. Прыжок в длину с места, см	165	140	130	155	130	107
Скоростные способности. Бег 30м с в/старта, с	5,1	5,4	5,8	5,6	6,3	7,1
Гибкость Наклон вперёд, из положения сидя	+6	+4	+2	+8	+6	+3

3 класс	Уровень					
	Высокий 3	Средний 2	Низкий 1	Высокий 3	Средний 2	Низкий 1
	мальчики			девочки		
Координационные способности челночный бег 3x10м (сек)	8,6	8,9	9,6	9,7	10,0	10,5
Скоростно-силовые способности. Прыжок в длину с места, см	167	150	135	160	135	113
Скоростные способности. Бег 30м с в/старта, с	5,0	5,4	5,8	5,4	6,2	7,1
Гибкость Наклон вперёд, из положения сидя (см)	+6	+4	+2	+9	+7	+4

4 класс	Уровень					
	Высокий 3	Средний 2	Низкий 1	Высокий 3	Средний 2	Низкий 1
	мальчики			девочки		
Координационные способности челночный бег 3x10м (сек)	8,5	8,8	9,5	9,5	9,8	10,4
Скоростно-силовые способности. Прыжок в длину с места (см)	171	155	137	162	140	117
Скоростные способности. Бег 30м с в/старта, с	5,0	5,3	5,6	5,2	6,01	6,3
Гибкость Наклон вперёд, из положения сидя (см)	+7	+5	+3	+10	+8	+5
Выносливость Бег 300м	0,59	1,04	1,24	1,04	1,15	134