

Программа рассмотрена
На МО протокол №1
«Демьяновская
От «31» августа» 2020 г.

Программа принята на
педагогическом совете
Протокол №1
От «31» августа 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2020-2021 учебный год
по физической культуре
класс(ы) 1-4 классы

Ф.И.О. учителя Баранов Александр Петрович

Программа учебного предмета «Физическая культура» предназначена для учащихся 1-4 классов МБОУ «Демьяновская СОШ» и составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта.

I. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- российская гражданская идентичность: патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- сформированность чувства ответственности и долга перед Родиной;

- сформированность ответственного отношения к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе сформированного уважительного отношения к труду, опыта участия в социально значимом труде;

- сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- сформированность осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- усвоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- наличие морального сознания и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- сформированность коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками взрослыми в процессе образовательной деятельности;

- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;

- сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты:

- уметь определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- уметь планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- уметь определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

- уметь создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в

группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

- развивать компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий; развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

Регулятивные универсальные учебные действия:

Выпускник научится:

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации;
- основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.

Выпускник получит возможность научиться:

- самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;
- построению жизненных планов во временной перспективе;
- при планировании достижения целей самостоятельно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;
- выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;
- основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;
- осуществлять познавательную рефлексия в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;
- адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;

- адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;
- основам саморегуляции эмоциональных состояний;
- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Выпускник научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;
- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- основам коммуникативной рефлексии;
- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;
- отображать в речи (описание, объяснение) содержание совершаемых действий как в форме громкой социализированной речи, так и в форме внутренней речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

- продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);
- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;
- осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований собственных действий и действий партнёра;
- в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументировать свою позицию, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;
- следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;
- устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;
- в совместной деятельности чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.

Познавательные универсальные учебные действия:

Выпускник научится:

- основам реализации проектно-исследовательской деятельности;
- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- давать определение понятиям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;
- основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения;
- структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий.

Выпускник получит возможность научиться:

- ставить проблему, аргументировать её актуальность;
- самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента;
- выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;
- организовывать исследование с целью проверки гипотез;
- делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации.

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать

индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Промежуточная аттестация по учебному предмету проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации учащихся МБОУ «Демьяновской СОШ» Ленинск-Кузнецкого МО.

II. Содержание учебного предмета

1 класс

Легкая атлетика

Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.

Подвижная игра «Два мороза».

Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м.

Подвижная игра «Вызов номера».

Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».

Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Зайцы в огороде» (выполнение норм комплекса ГТО)

Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номера».

Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.

Подвижная игра «Два мороза». (2 часа)

Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.

Подвижная игра «Лисы и куры».

Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания.

Подвижная игра «К своим флажкам».

Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч».

Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».

Подвижные игры

Инструктаж по ТБ. Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».

Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».

Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». (2 часа)

Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». (2 часа)

Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». (2 часа)

Гимнастика с элементами акробатики

Инструктаж по ТБ Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Игра «Лисы и куры»

Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».

Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».

Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».

Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке.

Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».

Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев Игра «Ниточка и иголочка». (2 часа)

Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».

Подвижные игры на основе баскетбола

Инструктаж по ТБ_Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».

Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».

Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.. Эстафеты с мячами.

Игра «Играй, играй-мяч не теряй». (2 часа)

Лыжная подготовка

Инструктаж по ТБ_Переноска и надевание лыж

Ступающий и скользящий шаг. (2 ч.)

Ступающий шаг без палок. (2 ч.)

Ступающий шаг с палками. (2 ч.)

Скользящий шаг без палок. (2 ч.)

Скользящий шаг с палками. (2 ч.)

Повороты переступанием..(2 ч.)

Подъёмы и спуски под склон..(2 ч.)

Подъём лесенкой наискось..(2 ч.)

Передвижение на лыжах до 1 км..

Подвижные игры на основе баскетбола

Инструктаж по ТБ Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».

Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».

Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».

Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «У кого меньше мячей

Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой.
Игра «У кого меньше мячей»

Подвижные игры

Инструктаж по ТБ Подвижная игра «Пятнашки».

Подвижная игра «Лисы и куры» (2 ч.)

Подвижная игра «Прыгающие воробушки»

Подвижная игра «К своим флажкам»

Подвижная игра «Зайцы в огороде»

Легкая атлетика (6 часов)

Инструктаж по ТБ Бег с изменением направления, ритма и темпа.. Бег 30 м.

Подвижная игра «К своим флажкам»

Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты

Прыжок в длину с места. Эстафеты.

Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты

Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт»

Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. игра «Метко в цель»

2 класс

Знания о физической культуре (3 часа)

Организационно-методические указания. Знакомство с нормативами ГТО.

Физические качества

Режим дня. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения

Легкая атлетика (8 ч)

Тестирование бега на 30 м с высокого старта (выполнение норм комплекса ГТО)

Тестирование челночного бега 3 x 10 м

Метания малого мяча на дальность (выполнение норм комплекса ГТО)

Техника прыжка в длину с разбега

Прыжок в длину с места (выполнение норм комплекса ГТО) Преодоление полосы препятствий

Прыжок в высоту с разбега

Броски набивного мяча от груди, из-за головы и способом «снизу»

Бег на 1000 м (выполнение норм комплекса ГТО)

Гимнастика с элементами акробатики (19 час)

Упражнения на координацию движений. (выполнение норм комплекса ГТО)

Тестирование наклона вперед из положения стоя.

Тестирование подъема туловища из положения лежа (выполнение норм комплекса ГТО)

Тестирование подтягиваний на низкой перекладине из виса лежа согнувшись

Тестирование виса на время

Кувырок вперед с группировкой.

Кувырок вперед с трех шагов

Стойка на лопатках, «мост»
Круговая тренировка
Стойка на голове и руках
Лазанье по гимнастической стенке
Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине
Круговая тренировка Прыжки в скакалку
Прыжки в скакалку в движении
Лазанье по канату
Круговая тренировка
Тестирование вися на время
Тестирование наклона вперед из положения стоя
Тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лежа
Тестирование подъема туловища из положения лежа

Лыжная подготовка (13 часов)

Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками
Торможение падением на лыжах с палками
Прохождение дистанции 1 км на лыжах (выполнение норм комплекса ГТО)
Повороты переступанием на лыжах с палками
Подъем «полуёлочкой» и спуск под уклон на лыжах
Подъем на склон «ёлочкой» и спуск под уклон на лыжах
Передвижение на лыжах змейкой
Подвижная игра на лыжах «Накаты»
Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах
Контрольный урок по лыжной подготовке
Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.
Спуски в основной стойке.
Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

Подвижные игры (22 ч.)

Знакомство с футболом и волейболом.
Подвижная игра «Кот и мыши».
Различные варианты футбольных упражнений в парах.
Подвижная игра «Осада города».
Различные варианты футбольных упражнений в парах
Ведение футбольного мяча.
Эстафеты с ведением футбольного мяча.
Броски и ловля мяча в парах.
Ведение баскетбольного мяча.
Эстафеты с ведением баскетбольного мяча.
Подвижная игра «Белочка – защитница».
Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».
Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».
Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.
Эстафеты с ведением баскетбольного мяча.
Броски мяча через волейбольную сетку
Броски мяча через волейбольную сетку на точность

Подвижная игра «Перестрелка»
Подвижная игра «Воробьи - вороны»
Подвижная игра «Перестрелка»
Игра в футбол по упрощённым правилам (2 ч.)
Легкая атлетика (3 ч)

Тестирование бега на 30 м с высокого старта
Метания малого мяча на дальность
Бег на 1000 м

3 класс

Знания о физической культуре (4 часа)

Организационно-методические требования на уроках физической культуры.
Знакомство с нормативами ГТО
Волейбол, футбол и баскетбол как вид спорта. Пас и его значение для спортивных игр с мячом
Закаливание организма (обливание, душ). Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).
Физическая культура у народов Древней Руси.

Легкая атлетика (8 часов)

Тестирование бега на 30 м с высокого старта (выполнение норм комплекса ГТО)
Тестирование челночного бега 3 x 10 м (выполнение норм комплекса ГТО)
Способы метания мяча на дальность
Прыжок в длину с разбега
Тестирование прыжка в длину с места (выполнение норм комплекса ГТО)
Прыжок в высоту с разбега
Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу», правой и левой рукой.
Бег на 1000 м (выполнение норм комплекса ГТО)

Гимнастика с элементами акробатики (19 часов)

Тестирование наклона вперед из положения стоя, подъема туловища из положения лежа
Тестирование подъема туловища из положения лежа (выполнение норм комплекса ГТО)
Тестирование подтягивания на высокой и низкой перекладине из виса лежа (выполнение норм комплекса ГТО)
Тестирование виса на время
Кувырок вперед с группировкой, мост из положения лежа на спине
Кувырок вперед с разбега
Кувырок назад
Круговая тренировка
Стойка на голове и руках
Стойка на руках с помощью
Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине

Лазанье по гимнастической стенке
Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в тройках
Лазанье по канату в два и три приема
Круговая тренировка
Упражнения на гимнастическом бревне
Лазанье по наклонной гимнастической скамейке
Тестирование виса на время
Тестирование подъема туловища из положения лежа (выполнение норм комплекса ГТО)

Лыжная подготовка (12 часов)

Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок
Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками
Повороты на лыжах переступанием и прыжком
Попеременный двухшажный ход на лыжах
Одновременный двухшажный ход на лыжах
Подъем «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке
Подъем «лесенкой» и торможение «плугом»
Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»
Подвижная игра на лыжах «Накаты»
Спуск на лыжах со склона в низкой стойке
Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах
Контрольный урок по лыжной подготовке

Подвижные и спортивные игры (22 часов)

Знакомство с баскетболом.
Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.
Передачи мяча в парах в движении приставными шагами.
Эстафеты с ведением баскетбольного мяча.
Футбольные упражнения в парах, пас и его значение.
Удар по мячу и его остановка.
Ведение футбольного мяча.
Эстафеты с ведением футбольного мяча.
Подвижная игра «Перестрелка»
Эстафеты с мячом
Броски мяча через волейбольную сетку
Подвижная игра «Пионербол»
Верхние передачи волейбольного мяча в парах.
Верхние передачи мяча через сетку в парах.
Подвижная игра «Пионербол». (4 ч.)
Подвижная игра «Перестрелка»
Подвижная игра «Пионербол» с элементами волейбола
Игра в футбол по упрощённым правилам.
Подвижные и спортивные игры

Легкая атлетика (3 часов)

Тестирование бега на 30 м с высокого старта.

метания малого мяча на дальность.

Бег на 1000м.

4 класс

Знания о физической культуре (4 часов)

Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Знакомство с нормативами ГТО Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях..

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой

Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Легкая атлетика (9 ч)

Тестирование бега на 30м с высокого старта

Челночный бег 3 x 10 м. (выполнение норм комплекса ГТО)

Тестирование бега на 60 м с высокого старта (выполнение норм комплекса ГТО)

Прыжок в длину с разбега на результат

Тестирование прыжка в длину с места (выполнение норм комплекса ГТО)

Прыжок в высоту с прямого разбега

Прыжок в высоту способом «перешагивания»

Тестирование метания малого мяча на дальность (выполнение норм комплекса ГТО)

Бег на 1000м. (выполнение норм комплекса ГТО)

Гимнастика с элементами акробатики (19 часа)

Тестирование наклона вперед из положения стоя (выполнение норм комплекса ГТО)

Тестирование подтягиваний на высокой и низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Тестирование подтягиваний и отжиманий (выполнение норм комплекса ГТО)

Тестирование виса на время

Кувырок вперед с группировкой

Кувырок назад

Стойка на голове и руках

Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений.

Висы на перекладине

Лазанье по гимнастической стенке и висы

Круговая тренировка (2 часа)

Лазанье по канату в два приема

Упражнения на гимнастическом бревне
Знакомство с опорным прыжком
Опорный прыжок
Тестирование вися на время. Круговая тренировка.
Подъем туловища из положения лежа за 30 с
Тестирование подъема туловища из положения лёжа на спине (выполнение норм комплекса ГТО)

Лыжная подготовка (12 часов)

Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок
Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками (2 ч.)
Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах
Одновременный одношажный ход на лыжах
Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск в основной стойке на лыжах (2 ч.)
Подъем на склон «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах
Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»
Подвижная игра на лыжах «Накаты»
Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»
Прохождение дистанции 2 км на лыжах

Подвижные и спортивные игры (21 часов)

Броски и ловля мяча в парах
Броски и ловля мяча в парах у стены
Подвижная игра «Осада города»
Упражнения с баскетбольным мячом
Ведение баскетбольного мяча
Подвижная игра «Осада города»
Броски и ловля мяча через волейбольную сетку
Подвижная игра «Пионербол»
Волейбольные упражнения
Верхняя передача мяча в парах через волейбольную сетку
Подвижная игра «Пионербол» с элементами волейбола
Знакомство с баскетболом
Баскетбольные упражнения
Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам
Футбольные упражнения
Техника паса в футболе
Различные варианты футбольных упражнений в парах
Учебная игра в футбол по упрощённым правилам
Подвижные и спортивные игры (3 часа)

Легкая атлетика (3ч)

Тестирование бега на 30 м с высокого старта
Тестирование метания малого мяча на дальность
Бег 1000м. на результат.

III Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на изучение темы

№ п/н	Название темы, раздела	Количество часов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Теоретические сведения о физической культуре	-	3	4	4
2	Лёгкая атлетика	11	8	8	9
3	Гимнастика с элементами акробатики	8	19	19	19
4	Лыжная подготовка	18	13	12	12
5	Подвижные и спортивные игры	23	22	22	21
6	Легкая атлетика	6	3	3	3
Итого:		66	68	68	68