

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Школа 174 имени И.П. Зорина» городского округа Самара

Утверждаю

Директор Н.В.Кондрашова/

№ 190 от 09

«31» августа 2018г.



Проверено

«30» 08 2018г.

Зам.директора по УВР

[Signature] /Г.В.Артемяева/

Программа рассмотрена на заседании

ШМО учителей начальных классов

Протокол №1 от «29» августа 2018г.

Руководитель МО

[Signature] /О.В.Григошкина/

М.П.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Классы: 1-4**

Составитель: учителя физической культуры

Самара, 2018 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе следующих документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании»;
  - Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
  - Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
  - Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
  - ФГОС основного общего образования
  - «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2014г.
  - Методическое пособие «Научите ребёнка плавать» издательство «Детство-Пресс», Санкт-Петербург 2014г.
- Учебники:

1. В.И.Лях. Физическая культура 1-4 кл. М.:Просвещение, 2016

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

Данный учебный предмет имеет своей целью:

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 1—4 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы являются : демократизация и гуманизация

педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Курс «Физическая культура» изучается в 1-4 м классе из расчёта 3 ч в неделю: в 1 классе — 99ч, во 2 классе — 102ч, в 3 классе — 102ч, в 4 классе — 102ч.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Рабочая программа рассчитана на 405 часов на пять лет обучения ( по 3 часа в неделю).

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

### **В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

### **В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

### **В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

### **В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

### **В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

#### **В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

#### **В области познавательной культуры:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### **В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;



- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

#### **В области трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

#### **В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

#### **В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Раздел	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
1. Строевая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>– рассматривать физическую подготовку совмещённую со строевой подготовкой. Ученики начальных классов научатся как строится в одну шеренгу, выполнять построения по росту, выполнять различные команды, выбор командира команды, правильно выполнять перестроения, выполнять размыкания в колонну по 2, по 3, по 4 и т.д.;</li> <li>– строевая подготовка – это воспитание дисциплины, формирование знаний в области выполнения команд в коллективе;</li> <li>– формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>– раскрывать базовые понятия и термины в строевой подготовке, 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;</li> <li>– разрабатывать содержание самостоятельных занятий о строевой подготовке,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– определять признаки положительного влияния занятий строевой подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</li> <li>– проводить занятия строевой подготовкой во время урока физической культурой обеспечивать их направленность на выполнение команд и дисциплину; <ul style="list-style-type: none"> <li>– получив полученные знания и умения, начиная с первого класса, ученики выполняют различные упражнения с использованием ходьбы по залу, различные повороты «направо», «налево», «кругом», размыкания, перестроения, размыкания, смыкания;</li> <li>– выполнять комплексы упражнений в парах с использованием знаний и навыков строевой подготовки;</li> <li>– преодолевать естественные и</li> </ul> </li> </ul>

	<p>определять их направленность и формулировать задачи;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– руководствоваться правилами техники безопасности, соблюдением интервала во время строевой подготовки;</li> <li>– классифицировать строевые упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</li> <li>– самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</li> <li>– выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> <li>– выполнять различные комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>– выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуальной подготовки при выполнении строевых упражнений.</li> <li>–</li> </ul>	<p>искусственные препятствия с помощью разнообразных способов ходьбы(широким шагом) , поворотов на месте и в движении и т.д;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»</li> </ul>
2.Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать представление о правилах безопасности и поведения на занятиях лёгкой атлетикой;</li> <li>- обучение естественным видам движений (бег, прыжки, метание);</li> <li>- содействие освоению основ рациональной техники движений, необходимой в в дальнейших средних и старших классах;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения в движении;</li> <li>-выполнять прыжки в длину с места;</li> <li>-выполнение бега 30м. на время;</li> <li>- выполнение челночного бега 3x10м. с предметами и без предметов;</li> <li>-технике бега с равномерной скоростью 2-6 минут;</li> <li>-продолжить закрепление навыков и умений при</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обогащать двигательный опыт ребёнка, используя для этого возможные варианты упражнений и меняя условия их проведения;</li> <li>- приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции;</li> <li>- приобретают умения выполнения прыжков в длину с места и с разбега(при условии наличия прыжковой ямы);</li> <li>-развивать физические способности : скоростные, координационные, скоростно- силовые, выносливость, гибкость, силовые;</li> <li>-приобретают навыки и умения при метании малого мяча на дальность;</li> <li>-формировать представление о влиянии занятий ОРУ (прыжковые упражнения) на телосложение человека;</li> <li>-формировать представление учащихся о личной гигиене.</li> <li>-содействовать формированию морально-волевых качеств личности ребёнка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.</li> </ul>	<p>выполнении броска мяча на дальность;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнения наклона вперёд из положения сидя;</li> <li>-подтягивание на высокой перекладине из виса;</li> <li>- формировать умение правильно оценить своё самочувствие.</li> </ul> <p>--выполнять командные эстафеты с применением полученных навыков и умений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-вариативность выполнения и применения в различных условиях бега, прыжков и метаний;</li> <li>-возможность проведения лёгкоатлетических упражнений в игровой форме.</li> </ul>
3.Подвижные игры.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать представление о правилах безопасности и поведения при занятиях подвижными играми;</li> <li>- решение комплекса взаимосвязанных задач воспитания младшего школьника, развитие его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений;</li> <li>- направленность на развитие творчества, воображения;</li> <li>- воспитание инициативности, самостоятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— определять признаки положительного влияния занятий подвижными играми на физическую подготовку в целом;</li> <li>- подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей: « К своим флажкам», « Два мороза», «Пятнашки», «Пустое место», «Белые медведи»</li> <li>- подвижные игры на закрепление и</li> </ul>

	<p>действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выработка умений выполнять правила общественного порядка;</li> <li>- закладывание основ игровой деятельности, направленные на совершенствование естественных умений :</li> <li>- ходьба, бег, прыжки, метание;</li> <li>-игровых умений - ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу;</li> <li>- технико-тактические взаимодействия – выбор места, взаимодействие с партнёром, командой и соперником;</li> <li>-формируется воспитание и интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно проводить и подбирать игры в свободное время;</li> <li>-упражнения с большими и малыми мячами;</li> <li>- варьировать условия проведения, число участников, инвентарь.</li> </ul>	<p>совершенствование навыков в прыжках, скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве: «Лисы и куры», « Зайцы в огороде», «Прыжки по полосам», «Удочка»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подвижные игры на закрепление и совершенствование метаний мяча на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений; «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель»;</li> <li>- ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге и в движении;</li> <li>- броски мяча по кольцу, в щит, в мишень;</li> <li>- ведение мяча правой, левой рукой шагом и бегом;</li> <li>- ведение мяча с изменением направления и скорости.</li> </ul>
4.Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение общеразвивающих упражнений с предметами на развитие координационных, силовых способностей и гибкости;</li> <li>- выполнение и освоение акробатических упражнений;</li> <li>- освоение и выполнение висов и упоров;</li> <li>-приобретение и совершенствование навыков и умений при выполнении лазания, перелазания; выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;</li> <li>– формировать представления о правильном питании, о двигательном режиме ученика. Применение приобретённых навыков и умений при выполнении</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– упражнения с гимнастической палкой, с малыми мячами, с гимнастической скакалкой;</li> <li>– перекаты в группировке, с последующей опорой руками за головой;</li> <li>– кувырки вперёд, назад;</li> <li>– упражнения в висе на гимнастической стенке;</li> <li>– поднимание ног в висе;</li> <li>– упражнения в висе стоя и лёжа;</li> <li>– комбинации из основных элементов на гимнастической скамейке;</li> <li>– лазание по гимнастической стенке;</li> </ul>

	упражнений типа зарядки.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– лазание по наклонной скамейке;</li> <li>– перелазание через горку матов и гимнастическую скамейку;</li> <li>– опорные прыжки на горку гимнастических матов;</li> <li>– ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи, повороты.</li> </ul>
5.Плавание	<ul style="list-style-type: none"> <li>– формировать представления и знания о влиянии занятий плаванием на здоровье человека;</li> <li>– формировать представление о правилах безопасности и правилах поведения во время занятий в бассейне;</li> <li>– формировать представление о правильном закаливании во время занятий плаванием;</li> <li>– формировать представление о приобретении навыков и умений для правильного дыхания в воде;</li> <li>– овладение спортивными способами плавания;</li> <li>– выполнять комплексы специальных упражнений пловца для повышения координационных способностей занимающихся;</li> <li>– выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</li> <li>– формировать знания о разнообразии водных видов спорта;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- специальные упражнения для освоения в водной среде;</li> <li>- погружения в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, выдохи в воду;</li> <li>- обобщение навыков и умений при обучении плаванием кролем на груди и кроле на спине по элементам и в полной координации в сочетании с дыханием;</li> <li>– обобщать знания и умения; повторить разученные ранее упражнения как в сухом зале так и на воде</li> <li>– выполнять комплексы специальных упражнений пловца с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</li> <li>– определять признаки положительного влияния занятий плаванием на укрепление здоровья, правильную осанку, сердечно-сосудистую систему, дыхательную и нервную систему, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</li> </ul>
6.Лыжная подготовка	– формировать представления о правилах	– определять признаки

	<p>безопасности во время лыжной подготовке.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ознакомление учеников с правилами обращения с лыжным инвентарём;</li> <li>– формировать получение навыков и умений при обучении основным строевым приёмам с лыжами, видам построений, видам передвижения на лыжах без палок и с палками;</li> <li>– обучение поворотов переступанием на лыжах на месте и в движении;</li> <li>– освоение техники лыжных ходов;</li> <li>– освоение техники спусков на лыжах в основной стойке;</li> <li>– выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</li> <li>– выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> <li>– руководствоваться правилами правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от погодных условий;</li> <li>– использовать занятия лыжной подготовкой и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</li> </ul>	<p>положительного влияния занятий лыжной подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проводить занятия лыжной подготовки с использованием оздоровительной ходьбы на лыжах, лыжных прогулок -обеспечивать их оздоровительную направленность;</li> <li>– переноска и надевание лыж;</li> <li>– ступающий и скользящий шаг без палок и с палками;</li> <li>– попеременный двухшажный ход без палок и с палками;</li> <li>– повороты переступанием на месте и в движение;</li> <li>– подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой»;</li> <li>– спуски в высокой и низкой стойках;</li> <li>– торможение «плугом» и упором;</li> <li>– передвижение на лыжах от 1,5 км до 2,5 км.</li> <li>– эстафеты на лыжах между командами.</li> </ul>		
<b>1 класс</b>				
	«Бег 30 м» (сек.)	« Челночный бег 3x10м.» (сек.)	«Прыжок в длину с места» (см.)	«Наклон вперёд из положения сидя»

										<b>(см.)</b>		
	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»
Мальчики	5,6	7,3-6,2	7,5	9,9	10,8	11,2	155	115-135	100	9 и более	3-5	1 и менее.
Девочки	5,8	7,5	7,6	8,00	11,3	11,7	150	110-130	90	11 и более	6-9	2 и менее
<b>2 класс</b>												
	<i>«Бег 30 м» (сек.)</i>			<i>«Челночный бег 3x10м.» (сек.)</i>			<i>«Прыжок в длину с места» (см.)</i>			<i>«Наклоны вперёд из положения сидя(см.)</i>		
	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»
Мальчики	5,4	7,0-6,0	7,1	9,1	10,0-9,5	10,4	165	125-145	110	7,5	3-5	1
Девочки	5,6	7,2-6,2	7,3	9,7	10,7-10,1	11,2	155	125-140	100	12,5	6-9	2
<b>3 класс</b>												
	<i>«Бег 30 м» (сек.)</i>			<i>«Челночный бег 3x10м.» (сек.)</i>			<i>«Прыжки в длину с места» (см.)</i>			<i>«Наклоны вперёд из положения сидя» (см.)</i>		
	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»
Мальчики	5,1	6,7-5,70	6,8	8,8	9,9-9,3	10,2	175	130-150	120	7,5	3-5	1
Девочки	5,3	6,9-6,0	7,0	9,3	10,3-9,7	10,8	160	135-150	110	13,0	6-9	2
<b>4 класс</b>												
	<i>«Бег 30 м» (сек.)</i>			<i>«Челночный бег 3x10м.» (сек.)</i>			<i>«Прыжки в длину с места» (см.)</i>			<i>«Наклоны вперёд из положения сидя» (см.)</i>		
	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»
Мальчики	5,0	6,5-5,6	6,6	8,6	9,5-9,0	9,9	185	140-160	130	8,5	4-6	2
Девочки	5,2	6,5-5.6	6,6	9,1	10,0-9,5	10,4	170	140-155	120	14	7-10	3



## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

№	Раздел	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	Всего
<b>1</b>	<b>Строевая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>40</b>
1.1	Обучение построению в шеренгу. Команды «налево», «направо», «кругом», «класс стой», «шагом марш».	2	1	-	-	
1.2	Строевые упражнения : основная стойка; построение в колонну по одному, в шеренгу; размыкания, повороты направо, налево.	2	1	1	1	
1.3	Обучение перестроениям по установленным местам. Команды: « шагом марш», «класс стой»	2	1	-	-	
1.4	Строевой шаг. Повороты на месте.	2	1	-	-	
	Размыкания и смыкания приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в колонну по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!»	-	3	4	4	
1.5	Команды «Шире шаг», «Чаше шаг», «Реже», «На первый-второй рассчитайсь», построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга, передвижение по диагонали,	-	-	3	3	

	противоходом, «змейкой».					
1.6	Команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.	-	-	2	2	
1.7	Направленность на знания о физической культуре. Название снарядов, признаки правильной ходьбы, бега, личная гигиена.	-	1	2	2	
<b>2</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>77</b>
2.1	Правила поведения в спортзале и на спортивной площадке при занятиях лёгкой атлетикой. Бег в среднем темпе.	1	1	1	1	
2.2	Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в присяде, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.	1	1	-	-	
2.3	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скакалку, в различном темпе под звуковые сигналы.	-	-	2	2	
2.4	Изучение.закрепление, совершенствование бега с высоким подниманием бедра. Кросс на школьном стадионе до 1 км.с переходом на ходьбу.	1	1	-	-	
2.5	Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперёд, с захлёстыванием голени назад.	-	-	4	4	
2.6	Равномерный, медленный бег до 4 мин. Кросс по слабо рассечённой местности.	-	1	4	4	
2.7	Бег 30 м. с максимальной скоростью (2 -3 повторения)	2	2	1	1	
2.8	Отработка техники выполнения метание мяча	1	2	1	1	

	из-за головы. Преодоление пяти препятствий.					
2.9	Бег 30м. – контроль.	2	2	2	2	
2.10	Метание малого мяча на дальность- на результат.	1	2	1	1	
2.11	Изучение, закрепление и совершенствование прыжка в длину с места.	2	2	1	1	
2.12	ОРУ в виде прыжковых упражнений. Челночный бег 3x10м. с предметами и без предметов.	1	1	1	1	
2.13	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Бег с ускорением 10-15м., Эстафеты «Смена сторон»,	1	1			
2.14	Прыжки в длину с места – контроль.	2	2	1	1	
2.15	Челночный бег 3x10м – контроль.	2	2	1	1	
<b>3</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>30</b>	<b>26</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>92</b>
3.1	Правила поведения и техника безопасности при занятиях подвижными играми. Подвижная игра «Класс смирно».	1	1	2	1	
3.2	Развитие и совершенствование навыков бега, двигательных способностей. Подвижные игры: «Два мороза», «Пятнашки», «Пустое место», «Белые медведи», «К своим флажкам».	3	3	-	-	
3.3	Развитие и совершенствование навыков в прыжках, скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Прыжки по полосам», «Удочка».	3	3	-	-	
3.4	Закрепление приобретённых навыков и совершенствование техники исполнения.	2	2	2	2	
3.5	Развитие , закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие	3	2	-	1	

	способностей к дифференцированию параметров движений. Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель»					
3.6	Совершенствование техники передвижений. Корректировка техники движений.	2	2	2	2	
3.7	Закрепление и совершенствование пройденного материала.	2	2	2	2	
3.8	Приобретение и овладение умениями в ловле мяча, бросках, передачах и ведение мяча. Ловля, передача и ведение мяча стоя на месте и в шаге, в парах, индивидуально, в команде в виде эстафет.	4	2	2	2	
3.9	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом, бегом)	-	3	2	2	
3.10	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	4	-	-		
3.11	Приобретение направленности на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико- тактическими взаимодействиями.	4	4	2	2	
3.12	Совершенствование ловли, передачи, броска и ведения мяча. Овладение технико-техническими взаимодействиями. Игры: «Гонка мячей по кругу», «Борьба за мяч».	-	-	3	3	

	«Пионербол», «Мини-баскетбол»					
3.13	Приобретение знаний о физической культуре. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасность.	2	2	1	1	
<b>4</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>74</b>
4.1	Правила безопасности при занятиях гимнастикой. Ходьба на пятках, на носках в полуприседе.	1	1	1	1	
4.2	Теоретическое занятие: « Составление комплекса утренней зарядки ». Изучение , закрепление и совершенствоване упражнений с предметами и без них на развитие гибкости.	-	1	3	3	
4.3	Изучение прыжков на месте и с продвижением вперёд на двух и одной ноге с поворотом на 90гр.	2	1	2	2	
4.4	Спрыгивание и запрыгивание на горку матов..	1	2	2	2	
4.5	Изучение упражнений со скакалкой	1	2	2	2	
4.6	Гимнастическая полоса препятствий. Повторение прыжков через скакалку.	1	2	2	2	
4.7	Повторение техники упражнений при преодолении гимнастической полосы препятствий. Совершение прыжков через скакалку.	1	2	2	2	
4.8	Изучение, повторение и совершенствование упражнений на гимнастической скамейке на развитие равновесие с предметами и без предметов, с поворотами на 90гр.	3	1			
4.9	Ознакомление с позами птиц, со спортивными позами.	1	-			
4.10	Изучение кувырка вперёд со страховкой.	1	-			
4.11	Изучение,повторение и совершенствование кувырка вперёд: стойка на лопатках согнув	-	2	2		

	ноги; из стойки на лопатках, согнув ни, перекаат вперёд в упор присев.					
4.12	Перекааты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; мост из положения лёжа на спине.	-	-	2		
4.13	Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекаатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно.	-	-	-	2	
4.14	Упражнения в висте стоя и лёжа; в висте спиной к гимнастической стенке подниманием согнутых и прямых ног.	-	2			
4.15	Вист завесом; в ис на согнутых руках, согнув ноги, на гимнастической стенке вист прогнувшись, подтягивание в висте, поднимание ног в висте.	-	-	-	2	
4.16	Изучение, повторение, совершенствование наклона вперёд из положения сидя.	2				
4.17	Наклон вперёд из положения сидя - контроль	1	1	1	1	
4.18	Теоретическое занятие: гимнастические упражнения как физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме школьного дня.	1	1	1	1	
<b>5</b>	<b>Плавание</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>86</b>
5.1	Правила безопасности и поведения в бассейне. Имитационные упражнения для плавания..	1	1	1	1	
5.2	Изучение подготовительных упражнений для освоения с водой.	1	1	-	-	
5.3	Закрепление и совершенствование подготовительных упражнений с водой. Подвижная игра в воде «Водолазы».	1	1	-	-	
5.4	Совершенствование подготовительных упражнений в воде. Изучение скольжения на груди с доской. Подвижные игры в воде.	1	1	-	-	

5.5	Имитационные упражнения для плавания. Скольжения на груди, на спине с доской, без доски. Изучение соскока с бортика в воду из положения «сидя на бортике-руки вытянуты вперёд». Купание.	2	3	-	-	
5.6	Скольжения с доской, скольжения без доски, изучение гребковых движений рук при выполнении скольжения на груди, на спине.	1	1	-	-	
5.7	Скольжения с движениями рук и ног с продвижением вперёд на груди, на спине. Оценка умений погружения под воду.	1	1	-	-	
5.8	Совершенствование имитационных упражнений для плавания. Разучивание вариантов дыхания в плавании с поворотами головы вправо, влево стоя у бортика. Повторение и совершенствование гребковых движений рук и работы ног в плавании кролем на груди, кролем на спине.	2	1	1	1	
5.9	Совершенствование дыхательных упражнений в воде, гребковых движений рук. Техника работы ног при плавании кролем на груди, кролем на спине. Свободное плавание.	2	1	2	2	
5.10	Закрепление умений и навыков при плавании кролем на груди, кролем на спине с продвижением вперёд.	1	2	1	1	
5.11	Плавание по элементам кролем на груди, кролем на спине с доской и без доски. Подвижные игры на воде с доставанием предметов со дна бассейна.	1	2	2	2	
5.12	Совершенствование плавания кролем на груди, на спине с продвижением вперёд с доской и без доски.	1	2	1	1	

5.13	Совершенствование и контроль имитационных упражнений для плавания. Упражнения пловца на гибкость в плечевом суставе, задержка дыхания в положение «виса»	2	2	-	-	
5.14	Совершенствование умений спадов в воду из положения сидя на бортике. Свободное плавание.	1	1	-	-	
5.15	Плавание кролем на груди, кролем на спине по элементам и в полной координации в сочетании сдыхвнием.	-	-	3	3	
5.16	Изучение и закрепление учебного поворота при плавание кролем на груди и кролем на спине в полной координации.	-	-	3	3	
5.17	Оценка умений: дыхания в воде, плавание кролем на груди, кролем на спине с продвижением вперед. Купание.	2	2	-	-	
5.18	Разучивание движений работы ног брассом.	-	-	2	2	
5.19.	Закрепление и совершенствование умений при работе ног брассом с доской (руки держат доску для плавания за край при работе ног выполняется вдох- выдох)	-	-	3	3	
5.20	Оценка техники плавания 25м. кролем на груди и кролем на спине в полной координации в сочетании с дыханием и с учебным поворотом.	-	-	2	2	
5.21	Командные «Весёлые старты» - соревнования по плаванию.	-	-	1	1	
<b>6</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>36</b>
6.1	Правила безопасности при занятиях на лыжах. Требования к одежде и обуви лыжника. Температурный режим.	1	1	1	1	
6.2	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в	-	-	2	2	



	высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2-х км.с равномерной скоростью.					
6.3	Переноска и надевание лыж. Изучение ступающего и скользящего шага без палок. Повороты переступанием на месте.	1	1	-	-	
6.4	Повороты переступанием в движении. Подъём «ёлочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км.	-	-	1	1	
6.5	Повторение ступающего и скользящего шага на лыжах, повторения изучаемых поворотов на месте.	1	1	1	1	
6.6	Изучение подъёмов и спусков в высокой стойке под уклон.	1	1	1	1	
6.7	Совершенствование поворотов на месте. Свободное катание на лыжах.	1	1	1	1	
6.8	Повторение подъёмов и спусков в высокой стойке под уклон.	1	1	1	1	
6.9	Совершенствование подъёмов и спусков. Свободное катание на лыжах.	1	1	1	1	
6.10	Эстафеты на лыжах по 30м. (командные) с применением умений и навыков полученных в результате лыжной подготовки.	1	1	1	1	
<b>ИТОГО</b>		<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>405</b>

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе		
			Уроки	Лабораторные, практические, экскурсии и т.д.	Контрольные работы
<b>1 класс</b>					
1	Основы знаний	В процессе урока			
2	Строевая подготовка	8	8		
3	Легкая атлетика	17	17		
4	Подвижные игры	30	30		
5	Гимнастика	16	16		
6	Плавание	20	20		
7	Лыжная подготовка	8	8		
<b>2 класс</b>					
1	Основы знаний	В процессе урока			
2	Строевая подготовка	8	8		
3	Легкая атлетика	20	20		
4	Подвижные игры	26	26		
5	Гимнастика	18	18		
6	Плавание	22	22		
7	Лыжная подготовка	8	8		
<b>3 класс</b>					

1	Основы знаний	В процессе урока			
2	Строевая подготовка	12	12		
3	Легкая атлетика	20	20		
4	Подвижные игры	18	18		
5	Гимнастика	20	20		
6	Плавание	22	21	1	
7	Лыжная подготовка	10	10		
<b>4 класс</b>					
1	Основы знаний	В процессе урока			
2	Строевая подготовка	12	12		
3	Легкая атлетика	20	20		
4	Подвижные игры	18	18		
5	Гимнастика	20	20		
6	Плавание	22	21	1	
7	Лыжная подготовка	10	10		

