

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3 г. Шебекино Белгородской области»**

«Рассмотрено» на заседании МО Протокол № <u>01</u> от « <u>27</u> » <u>08</u> 2019 г.	«Согласовано» Заместитель директора МБОУ СОШ № 3 г. Шебекино  /Никитченко Г.М./ « <u>27</u> » <u>08</u> 2019 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ СОШ № 3 г. Шебекино  Груздев Д.В./ Приказ № <u>325</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2019 г.
«Рассмотрено» на заседании педагогического совета Протокол № <u>01</u> от « <u>27</u> » <u>08</u> 2019 г.		

**Рабочая программа
по физической культуре
на уровень начального общего образования
(базовый уровень)**

Содержание

- 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.....стр.3**
- 2. Содержание учебного предмета, курсастр.7**
- 3. Тематическое планированиестр.9**

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 класса обеспечивает достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Она разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования и с учетом примерной программы и авторской В.И. Ляха для 1-4 классов (М.; Просвещение, 2012 г.), и соответствует ФГОС НОО.

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 формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать 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 (роста и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

1 КЛАСС:

Ученик научится:

ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ:

- ученик научатся технике высокого старта;
- пробегать на скорость дистанцию 30 м;
- выполнять челночный бег 3 x10) м; беговую разминку;
- метание как на дальность, так и на точность;
- технике прыжка в длину с места; бегать различные варианты эстафет;
- выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Лыжная подготовка: ученик научится попеременному двужажному и одновременному бесшажному ходам.

Подъём «полуёлочкой».

Торможение «плугом». Повороты переступанием.

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ:

- ученик научатся строиться в шеренгу и колонну;
- размыкаться на руки в стороны;
- перестраиваться разведением в две колонны;
- выполнять повороты направо, налево, кругом;
- команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»;
- выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, лазать и перелезать по гимнастической стенке;
- выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:

- «Гуси-лебеди», «Горелки», «Выбивной», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза», «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Воробьи и вороны», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Бой петухов», «Белые медведи», «Удочка», «Салки выше ноги», «Перестрелки», «Белочка защитница», «Бегуны и прыгуны», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Весёлые старты», «День и ночь», «У медведя во бору», «Пионербол»;
- выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой;
- передачи и ловли мяча.

Ученик получит возможность научиться: ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ:

Технике бега на короткие и длинные дистанции.

- запоминать короткие временные отрезки;

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ:

- стойку на голове; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, проходить станции круговой тренировки;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

2 КЛАСС

Ученик научится:

ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ:

1. Правилам безопасности на уроках легкой атлетики;
2. Названиям разучиваемых легкоатлетических упражнений и основ правильной техники в беге, прыжках и метаниях;
3. Узнает основные типичные ошибки при выполнении беговых упражнений, высокого старта, бега по дистанции, прыжковых упражнений, прыжков в длину с места, и с разбега, при метании малого мяча на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов;
4. Основные упражнения для развития физических качеств;
5. Основные правила соревнований в беге на короткие дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча.

Лыжная подготовка: ученик научится попеременному двужажному и одновременному бесшажному ходам. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием.

ГИМНАСТИКА

1. Правила личной гигиены и правила безопасности на уроках с использованием гимнастического инвентаря и оборудования;
2. Названия строевых упражнений (строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания), акробатических упражнений, упражнений в висах, упорах, опорных прыжках и основы правильного их выполнения;
3. Упражнения для развития гибкости, силы, скоростно-силовых и координационных способностей, силовой выносливости;

4. Правила профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ:

- ученик научится давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Пионербол», «Совушка», «Вышибалы», «Гонка мячей по кругу», «Удочка», «Выбивной», «Пустое место», «Перестрелки», «Белые медведи», «Метко в цель», «Белочка защитница», «Забросай противника мячами», «Запрещенное движение», «Бросай далеко, собирай быстрее», «День и ночь», «Не давай мяча водящему», выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку. «Лапта с перебежками». «Борьба за мяч».

Ученик получит возможность научиться:

Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

3 КЛАСС

Ученик научится:

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики;
2. Технически правильно выполнять высокий старт в беге на короткие дистанции;
3. Ставить ногу на переднюю часть стопы в беге на короткие дистанции;
4. Различать быстрый и медленный темп бега; с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин (мальчики) и до 10 мин (девочки);
5. Прыгать в длину с места и с 7 - 9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
6. Прыгать в высоту с 3 - 5 шагов разбега способом «перешагивание»;
7. Выполнять правильно метание малого мяча на дальность с места и с 4 - 5 бросковых шагов способом «из-за спины через плечо»;
8. Проводить подвижные игры с элементами лёгкой атлетики;

9. В метаниях на дальность и на меткость: метать теннисный мяч и мяч 150 г с места, с 4-5 бросковых шагов разбега, с трех шагов разбега в горизонтальную, и вертикальную цели с 8-10 м.

Лыжная подготовка: ученик научится попеременному двушажному и одновременному бесшажному ходам.

Подъём «полуёлочкой».

Торможение «плугом».

Повороты переступанием.

ГИМНАСТИКА

1. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках гимнастики;
2. Пользоваться современным гимнастическим инвентарем и оборудованием;
3. Технически правильно выполнять строевые упражнения (перестроения), акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, стойка на лопатках), упражнения в висах (простые и смешанные висы, подтягивание из вися), в упорах (на перекладине и брусках), опорные прыжки (вскок в упор на гимнастический «козел», соскок прогнувшись) прыжок ноги врозь;
4. Выполнять комбинации упражнений на перекладине и брусках, владеть гимнастической терминологией;
5. Проводить подвижные игры с элементами гимнастики;
6. Выполнять упражнения на брусках разной высоты (девочки);
7. Выполнять упражнения на параллельных брусках (мальчики).

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ:

- ученик научится давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Колдунчики», «Салки», «Перетягивание каната», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Кто быстрее», «Мышеловка», «Белые медведи», «Волк во рву», «Перебежки с выручкой», «Перестрелка», «Командная удочка», «Вышибалы», «Пустое место», «Горелки», «Снайперы», «Прыгуны и пятнашки», «Запрещенное движение», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Пионербол», «Городки», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Лапта с перебежками», «Перестрелки», «Мяч ловцу», «Гонка мячей по кругу».

«Не давай мяча водящему», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол) по упрощенным правилам;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма при проведении подвижных игр;

- уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием;

- владеть мячом: выполнять передачи мяча на расстоянии до 5 м, ловли, ведения и броски;

- уметь играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка.

Ученик получит возможность научиться:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

4 КЛАСС

Ученик научится:

В результате освоения программного материала ученик научится: знаниям о физической культуре- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА: ученик научится пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку.

Лыжная подготовка: ученик научится попеременному двужажному и одновременному бесшажному ходам. Подъем «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием.

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ: ученик научится выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, кувырок вперед с места, с разбега, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, гимнастическими палками, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься.

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ:

Ученик научится выполнять пас ногами, делать передачу руками, низом, верхом. Выполнять подачу через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за

мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол) по упрощенным правилам.

Ученик получит возможность научиться:

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма при проведении подвижных игр;
- уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием;
- владеть мячом: выполнять передачи мяча на расстоянии до 5 м;
- уметь играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

3. Содержание учебного предмета, курса.
1 класс

Знания о физической культуре:

- что такое координация движений;
- что такое дистанция;
- как возникли физическая культура и спорт.
- ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции;
- что такое физическая культура;
- получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений;
- что такое личная гигиена человека;
- получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете;
- узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

Гимнастика с элементами акробатики:

- научатся строиться в шеренгу и колонну;
- размыкаться на руки в стороны;
- перестраиваться разведением в две колонны;
- выполнять повороты направо, налево, кругом;
- команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»;
- выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки;
- подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- выполнять вис на время;
- проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
- лазать и перелезать по гимнастической стенке;
- лазать по канату;

- выполнять висы на перекладине;
- прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

Легкая атлетика:

- научатся технике высокого старта;
- пробегать на скорость дистанцию 30 м;
- выполнять челночный бег 3х10 м; беговую разминку;
- метание как на дальность, так и на точность;
- технике прыжка в длину с места;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет;
- выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием.

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Подвижные игры:

«Гуси-лебеди», «Горелки», «Выбивной», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза», «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Воробы и вороны», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Бой петухов», «Белые медведи», «Удочка», «Салки выше ноги», «Перестрелки», «Белочка защитница», «Бегуны и прыгуны», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Весёлые старты», «День и ночь». Выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой. Передача и ведение мяча.

2 класс

Основы знаний о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание.

История физической культуры

Возникновение физической культуры у древних людей. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Способы самостоятельной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и

проведения игр, выбора одежды и инвентаря. Занятия по формированию правильной осанки: комплексы упражнений на обучение осанке и развитие мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде "Смирно!"; выполнение команд "Вольно!", "Ровняйся!", "Шагом марш!", "На месте!" и "Стой!"; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде "Налево!" ("Направо!"); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге;

Акробатические упражнения:

- упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади);
- седы (на пятках, с наклоном, углом);
- упражнения в группировке;
- перекаты;
- стойка на лопатках;
- кувырки вперед и назад;
- гимнастический мост.

Прикладно-гимнастические упражнения:

- передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре;
- ползание и пере ползание по-пластунски;
- преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, пере лазания поочередно пере махом правой и левой ногой, пере ползания;
- танцевальные упражнения (стилизованные шаги «полька»);
- хождение по наклонной гимнастической скамейке;
- упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесам одной и двумя ногами.

Легкая 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; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

Прыжки: на месте (на одной, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием.

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Подвижные игры:

«Ловишка», «Горелки», «Ручеек», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Пионербол», «Совушка», «Вышибалы», «Гонка мячей по кругу», «Удочка», «Выбивной», «Пустое место», «Перестрелки», «Перетягивание каната», «Белые медведи», «Метко в цель», «Белочка защитница», «Забросай противника мячами», «Запрещенное движение», «Бросай далеко, собирай быстрее», «День и ночь», «Не давай мяча водящему», выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку. «Лапта с перебежками». «Борьба за мяч».

3 класс

Знания о физической культуре— выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;

Гимнастика с элементами акробатики: выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с обручами, с гимнастической палкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

Легкая атлетика: технике высокого старта, технике метания мяча на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3х10 м на

время, пробегать 1000 метров на время, прыгать в длину с места и с разбега, бросать набивной мяч на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием.

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Подвижные и спортивные игры: давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Колдунчики», «Салки», «Перетягивание каната», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Кто быстрее», «Мышеловка», «Белые медведи», «Волк во рву», «Перебежки с выручкой», «Перестрелка», «Командная удочка», «Вышибалы», «Пустое место», «Горелки», «Снайперы», «Прыгуны и пятнашки», «Запрещенное движение», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Пионербол», «Городки», «Чья бита дальше», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Лопта с перебежками», «Перестрелки», «Мяч ловцу», «Прыжок за прыжком», «Гонка мячей по кругу», «Прыжок за прыжком», «Не давай мяча водящему», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол).

4 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

Знания о физической культуре - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека;

Гимнастика с элементами акробатики — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесам одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, выполнять разминки на

месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

Легкая атлетика — пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мячи на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием.

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Подвижные и спортивные игры— выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол).

4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отведенных на освоение каждой темы для физической культуры 1-4 классы

№ п/ п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть 1 классы				Количество часов (уроков)	Четверть 2 классы				Количество часов (уроков)	Четверть 3-4 классы			
			1	2	3	4		1	2	3	4		1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока														
2	Гимнастика с элементами акробатики	16		16			16		16			16		16		
3	Лёгкая атлетика	16	8			8	16	8			8	16	8			8
4	Лыжная подготовка	6			6		8			8		8			8	
5	Подвижные и спортивные игры	28	8		12	8	28	8		12	8	28	8		12	8
6	Итого	66	16	16	18	16	68	16	16	20	16	68	16	16	20	16

Программа для 1-4 классов: 1 класс-66 часов (33 учебных недели), 2-4 класс- по 68 часов (34 учебных недели). Программа составлена из расчета 2 часа в неделю.