

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ

«БОГРАДСКАЯ САНАТОРНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»

Рабочая программа
по физической культуре
для 1 - 4 классов

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «физическая культура» состоит из следующих разделов:

- планируемые результаты освоения учебного предмета;
- содержание учебного предмета;
- тематическое планирование.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Федерального Закона 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы (авторы доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич, М.: Просвещение, 2009)
- Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15)

Настоящая рабочая программа учитывает особенности каждого класса, специфику предмета, психологические и физиологические особенности обучающихся, физические способности (за счет индивидуальной работы на уроках, дифференцированного подхода в обучении).

Общая характеристика предмета

Физическая культура - это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Формирование физической культуры личности включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

При создании данной программы учитывалось, 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 ребенка.

Цель обучения — 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.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- обучение методике движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми,

использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Общая характеристика курса

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении 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 межпредметными 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 психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Гимнастика с основами акробатики

Раздел программы гимнастика с основами акробатики ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД):

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.
Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</i> - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.

Планируемые результаты реализации раздела гимнастика с основами акробатики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов:

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении гимнастических упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Выпускник научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений;
- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении

гимнастических упражнений;

- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения акробатических упражнений;
- соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.

Выпускник получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Легкая атлетика

Раздел программы **лёгкая атлетика** ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД):

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетикой.
Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и обучающимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

Планируемые результаты реализации раздела лёгкой атлетики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Выпускник научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека;
- выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- технике выполнения легкоатлетических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

Выпускник получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Лыжные гонки

Раздел программы **лыжной подготовки** ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД):

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; - учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.
Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</i> - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении.

Планируемые результаты реализации раздела лыжная подготовка:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности при занятиях лыжной подготовкой;
- развитие самостоятельности при выполнении упражнений для занятий лыжами;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Выпускник научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах;
- выполнять дыхательные упражнения при выполнении передвижений на лыжах;
- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений на занятиях по лыжной подготовке;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены при занятиях на улице с использованием закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- технике выполнения передвижения на лыжах; соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

Выпускник получит возможность научиться:

- *составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие специальной и скоростной выносливости, на формирование правильной осанки;*
- *вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;*
- *организовывать и проводить самостоятельные формы занятий на свежем воздухе, на лыжах; закаливающие процедуры по индивидуальным планам;*
- *уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.*

Содержание учебного курса

1а класс

Знания о физической культуре. Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Обучающиеся 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. Обучающиеся 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. Обучающиеся научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3 x 10 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. Обучающиеся научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

Подвижные игры. Обучающиеся научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антывышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

2 класс

К концу учебного года *учащиеся научатся:*

- по разделу *«Знания о физической культуре»* - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

- по разделу *«Гимнастика с элементами акробатики»* — строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

- по разделу *«Легкая атлетика»* — технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x 10м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;

- по разделу *«Лыжная подготовка»* — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

- по разделу *«Подвижные игры»* — играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хопах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

3 класс

К концу учебного года *учащиеся научатся:*

- по разделу «*Знания о физической культуре*» — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), 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;

- по разделу «*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 массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, 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 завесом одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

- по разделу «*Легкая атлетика*» — технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3х10м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах- хопках, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;

- по разделу «*Лыжная подготовка*» — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;

- по разделу «*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: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хопках», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол).

4 класс

К концу учебного года **учащиеся научатся:**

- по разделу «Знания о физической культуре» — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;

- по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» - выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом 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, 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, с мешочками, гимнастическими палками, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

- по разделу «Легкая атлетика» — 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;

по разделу «Лыжная подготовка» — передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;

- по разделу «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 «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки - дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол).

Распределение учебных часов по разделам программы

Тема	Кол-во часов			
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Знания о физической культуре	6	4	4	5
Гимнастика с элементами акробатики	34	31	29	31
Легкая атлетика	26	28	30	27
Лыжная подготовка	14	12	14	14
Подвижные и спортивные игры	19	27	25	25
Всего	99	102	102	102

**Тематическое планирование
1 класс**

№	Тема урока	Кол-во часов
Знания о физической культуре (6)		
1	Организационно-методические указания	1
2	Возникновение физической культуры и спорта	1
3	Олимпийские игры	1
4	Что такое физическая культура?	1
5	Темп и ритм	1
6	Личная гигиена человека	1
Легкая атлетика (26)		
7	Тестирование бега на 30м с высокого старта	2
8	Техника челночного бега	1
9	Тестирование челночного бега 3x10 м	2
10	Тестирование метания мешочка на дальность	2
11	Тестирование метания малого мяча на точность	2
12	Тестирование прыжка в длину с места	2
13	Ловля и броски мяча в парах	1
14	Подвижная игра «Осада города»	1
15	Индивидуальная работа с мячом	1
16	Школа укрощения мяча	1
17	Подвижная игра «Ночная охота»	1
18	Глаза закрывай - упражненье начинай	1
19	Подвижные игры	1
20	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1
21	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
22	Прыжок в высоту спиной вперед	1
23	Прыжки в высоту	1
24	Бросок набивного мяча от груди	1
25	Бросок набивного мяча снизу	1
26	Техника метания на точность	1
27	Беговые упражнения	1
Подвижные игры (19)		
28	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1
29	Подвижная игра «Мышеловка»	1
30	Подвижная игра «Белочка-защитница»	1
31	Броски и ловля мяча в парах	2
32	Ведение мяча	1
33	Ведение мяча в движении	1
34	Эстафеты с мячом	1
35	Подвижные игры	3
36	Броски мяча через волейбольную сетку	1
37	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1
38	Подвижная игра «Вышибалы»	1
39	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1
40	Подвижные игры «Точно в цель»	1
41	Подвижные игры для зала	1
42	Командная подвижная игра «Хвостики»	1
43	Подвижные игры с мячом	1
Гимнастика с элементами акробатики (34)		
44	Тестирование наклона вперед из положения стоя	2
45	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек	2
46	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	2

47	Тестирование вися на время	2
48	Стихотворное сопровождение на уроках	1
49	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений	1
50	Перекаты	1
51	Разновидности перекатов	1
52	Техника выполнения кувырка вперед	1
53	Кувырок вперед	1
54	Стойка на лопатках, «мост»	2
55	Стойка на голове	1
56	Лазанье по гимнастической стенке	1
57	Перелезание на гимнастической стенке	2
58	Круговая тренировка	6
59	Прыжки со скакалкой	1
60	Прыжки в скакалку	2
61	Вращение обруча	1
62	Обруч – учимся им управлять	1
63	Лазанье по канату	1
64	Прохождение полосы препятствий	1
65	Прохождение усложненной полосы препятствий	1
Лыжная подготовка (14)		
66	Организационно-методические требования на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг без палок	1
67	Скользкий шаг без палок	1
68	Повороты переступанием на лыжах без палок	1
69	Ступающий шаг на лыжах с палками	1
70	Скользкий шаг на лыжах с палками	1
71	Поворот переступанием на лыжах с палками	1
72	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	1
73	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	1
74	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	2
75	Скользкий шаг на лыжах «змейкой»	2
76	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1
77	Контрольный урок по лыжной подготовке	1

2 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
Знания о физической культуре (4)		
1	Организационно-методические указания	1
2	Физические качества	1
3	Режим дня	1
4	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	1
Легкая атлетика (28)		
5	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	2
6	Техника челночного бега	1
7	Тестирование челночного бега 3x10м	2
8	Техника метания мешочка на дальность	1
9	Тестирование метания мешочка на дальность	2
10	Техника прыжка в длину с разбега	1
11	Прыжок в длину с разбега	1
12	Прыжок в длину с разбега на результат	1
13	Тестирование метания малого мяча на точность	2
14	Тестирование прыжка в длину с места	2
15	Преодоление полосы препятствий	1
16	Усложненная полоса препятствий	1
17	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
18	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1
19	Прыжок в высоту спиной вперед	1
20	Контрольный урок по прыжкам в высоту	1
21	Знакомство с мячами-хопами	1
22	Прыжки на мячах- хопках	1
23	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»	1
24	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	1
25	Техника метания на точность (разные предметы)	1
26	Беговые упражнения	1
27	Бег на 1000 м	1
Подвижные игры (27)		
28	Подвижные игры	4
29	Подвижная игра «Кот и мыши»	1
30	Подвижная игра «Осада города»	1
31	Броски и ловля мяча в парах	3
32	Ведение мяча	1
33	Подвижная игра «Белочка- защитница»	1
34	Броски мяча в баскет большое кольцо способом «снизу»	1
35	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1
36	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1
37	Упражнения и подвижные игры с мячом	4
38	Круговая тренировка	1
39	Броски мяча через волейбольную сетку	1
40	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	1
41	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1
42	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1
43	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	1
44	Подвижные игры для зала	1
45	Подвижная игра «Хвостики»	1
46	Подвижная игра «Воробьи - вороны»	1
Гимнастика с элементами акробатики (31)		
47	Упражнения на координацию движений	1

48	Тестирование наклона вперед из положения стоя	2
49	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	2
50	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	2
51	Тестирование виса на время	2
52	Кувырок вперед	4
53	Стойка на лопатках, мост	1
54	Круговая тренировка	5
55	Стойка на голове	1
56	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1
57	Различные виды перелезаний	1
58	Вис завесой одной и двумя ногами на перекладине	1
59	Прыжки в скакалку	2
60	Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах	1
61	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах	1
62	Комбинация на гимнастических кольцах	1
63	Вращение обруча	1
64	Варианты вращения обруча	1
65	Лазанье по канату и круговая тренировка	1
Лыжная подготовка (12)		
66	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1
67	Повороты переступанием на лыжах без палок	1
68	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1
69	Торможение падением на лыжах с палками	1
70	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1
71	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	1
72	Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах	1
73	Подъем на склон «елочкой»	1
74	Передвижение на лыжах змейкой	1
75	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
76	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1
77	Контрольный урок по лыжной подготовке	1

3 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
Знания о физической культуре (4)		
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1
2	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1
3	Закаливание	1
4	Волейбол как вид спорта	1
Легкая атлетика (30)		
5	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	2
6	Техника челночного бега	1
7	Тестирование челночного бега 3x10 м	2
8	Способы метания мешочка (мяча) на дальность	1
9	Тестирование метания мешочка на дальность	2
10	Прыжок в длину с разбега	3
11	Тестирование метания малого мяча на точность	2
12	Тестирование прыжка в длину с места	2
13	Полоса препятствий	2
14	Усложненная полоса препятствий	2
15	Прыжок в высоту с прямого разбега	3
16	Прыжок в высоту спиной вперед	1
17	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	2
18	Броски набивного мяча правой и левой рукой	2
19	Беговые упражнения	1
20	Бег на 1000 м	2
Подвижные игры (25)		
21	Спортивная игра «Футбол»	3
22	Подвижная игра «Перестрелка»	1
23	Футбольные упражнения	3
24	Подвижная игра «Осада города»	1
25	Броски и ловля мяча в парах	1
26	Ведение мяча	1
27	Броски мяча через волейбольную сетку	2
28	Подвижная игра «Пионербол»	3
29	Подготовка к волейболу	3
30	Спортивная игра «Баскетбол»	3
31	Подвижная игра «Флаг на башне»	1
32	Подвижные и спортивные игры	3
Гимнастика с элементами акробатики (29)		
33	Тестирование наклона вперед из положения стоя	2
34	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	2
35	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	2
36	Тестирование виса на время	2
37	Кувырки	5
38	Круговая тренировка	5
39	Стойка на голове	1
40	Стойка на руках	1
41	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1
42	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1
43	Прыжки в скакалку	2
44	Лазанье по канату в три приема	1
45	Упражнения на гимнастическом бревне	1

46	Упражнения на гимнастических кольцах	1
47	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1
48	Варианты вращения обруча	1
Лыжная подготовка (14)		
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1
51	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1
52	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1
53	Одновременный двухшажный ход на лыжах	2
54	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	2
55	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	1
56	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
57	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
58	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	1
59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1
60	Контрольный урок по лыжной подготовке	1

4 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
Знания о физической культуре (5)		
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1
2	Спортивная игра «Футбол»	1
3	Зарядка	1
4	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека	1
5	Физкультминутка	1
Легкая атлетика (27)		
6	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	2
7	Челночный бег	1
8	Тестирование челночного бега 3 x 10м	2
9	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1
10	Тестирование метания мешочка на дальность	2
11	Техника прыжка в длину с разбега	3
12	Тестирование метания малого мяча на точность	2
13	Тестирование прыжка в длину с места	2
14	Полоса препятствий	2
15	Усложненная полоса препятствий	1
16	Прыжок в высоту с прямого разбега	2
17	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	2
18	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»	1
19	Броски набивного мяча правой и левой рукой	2
20	Беговые упражнения	1
21	Бег на 1000 м	1
Подвижные игры (25)		
22	Техника паса в футболе	1
23	Контрольный урок по футболу	1
24	Броски и ловля мяча в парах	4
25	Броски мяча в парах на точность	1
26	Подвижная игра «Осада города»	1
27	Упражнения с мячом	4
28	Ведение мяча	1
29	Броски мяча через волейбольную сетку	2
30	Подвижная игра «Пионербол»	3
31	Баскетбольные упражнения	1
32	Спортивная игра «Баскетбол»	1
33	Футбольные упражнения	1
34	Спортивная игра «Футбол»	1
35	Подвижные и спортивные игры	3
Гимнастика с элементами акробатики (31)		
36	Тестирование наклона вперед из положения стоя	2
37	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	2
38	Тестирование подтягиваний и отжиманий	2
39	Тестирование виса на время	2
40	Кувырок вперед	2
41	Кувырок назад	1
42	Круговая тренировка	4
43	Стойка на голове и руках	1
44	Гимнастические упражнения	1
45	Висы	1

46	Лазанье по гимнастической стенке и висы	1
47	Прыжки в скакалку	2
48	Лазанье по канату в два приема	1
49	Упражнения на гимнастическом бревне	4
50	Вращение обруча	1
51	Опорный прыжок	4
Лыжная подготовка (14)		
52	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1
53	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1
54	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	2
55	Попеременный одношажный ход на лыжах	1
56	Одновременный одношажный ход на лыжах	1
57	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1
58	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	2
59	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
60	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
61	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1
62	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1
63	Контрольный урок по лыжной подготовке	1