

Приложение № 12 к ООП НОО
МАОУ СШ № 2 р.п. Тумботино

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
1-4классы**

Рабочая программа по физической культуре для 1–4 классов составлена на основе авторской программы «Физическая культура. А. П. Матвеева. 1—4 классы, М. : Просвещение, 2021

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «физическая культура»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и 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; – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создать 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.
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 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 базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений, демонстрировать комплексы ОРУ;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- уметь выполнять акробатические и гимнастические комбинации из изученных элементов (кувырок вперед, стойка на лопатках, мост и т.д.) на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- уметь выполнять технические действия из видов спорта включенных в программу (легкая атлетика – ходьба, бег, прыжки, метания, спорт игры – стойки, ловля, передача мяча, фигурное катание – начальные элементы подготовки фигуриста и т.д.), применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- 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 её 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 оценить собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно решать 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.
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

1 КЛАСС.

- 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

2 КЛАСС.

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений, демонстрировать комплексы ОРУ;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- уметь выполнять акробатические и гимнастические комбинации из изученных элементов (кувырок вперед, стойка на лопатках, мост и т.д.) на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- уметь выполнять технические действия из видов спорта включенных в программу (легкая атлетика – ходьба, бег, прыжки, метания, спорт игры – стойки, ловля, передача мяча, фигурное катание – начальные элементы подготовки фигуриста и т.д.), применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

3 КЛАСС.

- 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 организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

4 КЛАСС.

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

1 класс:

Знания о физической культуре

1. Что такое физическая культура.

- Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными спортивными играми, туризмом
- связь занятий физической культурой со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью.

2. Как возникли физические упражнения

- связь физических упражнений с жизненно важными способами передвижения древнего человека.
- значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека.

3. Чему обучают на уроках физкультуры.

- Виды спорта входящие в школьную программу (легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол), лыжные гонки, плавание, гимнастика;
- Как передвигаются животные;
- Как передвигается человек;

4. Физические качества

- Характеризовать и рассказывать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, гибкость, координацию)

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия.

- игры на свежем воздухе (одежда для игр и прогулок; подбор одежды в зависимости от погодных условий)
- подвижные игры (подвижные игры, их значение для физического развития, самостоятельная организация и проведение игр, распределение на команды с помощью считалок)
- режим дня (что такое режим дня; режим дня как план основных дел намеченных на день. Составление индивидуального режима дня по образцу.)
- утренняя зарядка (утренняя зарядка и её значение для организма человека. Основные части тела человека, упражнения утренней зарядки)
- физкультминутка (физкультминутка и её значение для организма человека. Упражнения входящие в комплекс физкультминуток)
- личная гигиена (личная гигиена, её основные процедуры. Связь личной гигиены со здоровьем человека.)
- осанка (что такое осанка, основные признаки правильной и не правильной осанки)
- упражнения для осанки упражнения для формирования правильной осанки, их отличие от других физических упражнений, упражнения с предметами на голове, упражнения для укрепления мышц туловища)
- как составлять комплекс утренней зарядки
- подвижные игры (правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития для каждого раздела)
- Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках, спортивных залах и бассейнах).
- Физическое совершенствование
- Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Повороты кругом с разделением по команде «Кругом !Раз-два!», «Направо!», «Налево», «На месте стой!», «Шагом марш!», «Группа стой!»; перестроение в две шеренги, в две шеренги и колонны; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали», «против ходом», «змейкой»., основные виды стоек, гимнастических упоров, виды приседов, виды положений лежа,

Акробатические упражнения. техника переката в группировке на спине, из положения лежа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; гимнастический мост

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания ,переползания, упражнения на низкой перекладине:

Легкая атлетика. Техника бега с высоким подниманием бедра, бег с переходом на поочередные прыжки на правой и левой ноге, бег с ускорением, бег с изменяющим направлением. Челночный бег 3*10м.

Прыжковые упражнения: прыжки на месте, на одной ноге, с поворотом на 180° и 360°; с продвижением вперед, и назад, левым правым боком, прыжок в высоту с разбега, прыжки в длину с места; прыжки на скакалке.

Броски: броски набивного мяча(1кг) снизу из положения стоя

Метание: метание малого мяча из-за головы в вертикальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. техника выполнения основной стойки лыжника, техника ступающего шага, техника скользящего шага.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: передвижение по площадке в стойке баскетболиста, приставным шагом правым и левым боком, остановка в шаге и прыжком; ведение мяча с остановкой по сигналу и с последующей передачей или броском.

Волейбол: подбрасывание мяча на определенную высоту и бросок мяча на заданное расстояние передача мяча партнеру.

2 класс:

Знания о физической культуре.

1. История возникновения физической культуры и первых соревнований

- Как возникли первые соревнования
- Понятие «соревнование»
- Древние соревнования и их целевое назначение
- Роль и значение соревнований в воспитании детей у древних народов.

2. Как появились игры с мячом

- основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей

3. Как зародились Олимпийские игры

- Миф о Геракле
- Зарождение Олимпийских игр древности
- Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр

Способы физкультурной деятельности.-

Подвижные игры для освоения спортивных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Закаливание. Физические упражнения. Физическое развитие и физические качества человека. Игры и занятия в зимнее время года.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Висы на низкой перекладине. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания, переползания.

Легкая атлетика. Техника бега с высоким подниманием бедра, бег с переходом на поочередные прыжки на правой и левой ноге, бег с ускорением, бег с изменяющимся направлением. Челночный бег 3*10м. Бег 30м, 60, 500 метров.

Прыжковые упражнения: прыжки на месте, на одной ноге, с поворотом на 180° и 360°; с продвижением вперед, и назад, левым правым боком, прыжок в высоту с разбега, прыжки в длину с места; прыжки на скакалке.

Броски: броски набивного мяча (1кг) снизу из положения стоя.

Метание: метание малого мяча из-за головы в вертикальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. техника выполнения основной стойки лыжника, техника ступающего шага, техника скользящего шага, техника двухшажного попеременного хода, техника спуска, техника торможения.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: передвижение по площадке в стойке баскетболиста, приставным шагом правым и левым боком, остановка в шаге и прыжком; ведение мяча с остановкой по сигналу и с последующей передачей или броском.

Волейбол: подбрасывание мяча на определенную высоту и бросок мяча на заданное расстояние, передача мяча партнеру.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

3 класс:

Знания о физической культуре.

1. Особенности физической культуры разных народов

- Связь физической культуры с традициями обычаями народа.

2. Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народа

- связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов проживавших на территории Древней Руси

- приводить примеры трудовой и военной деятельности древних народов

3. Понятие комплекс физических упражнений

- Что такое комплексы физических упражнений

- Приводить примеры комплексов упражнений и определять их направленность

Способы физкультурной деятельности.

1. Как измерить физическую нагрузку.

- Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений

- Измерение пульса после нагрузки в покое.

- Находить разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой

2. Закаливание—обливание,душ.

- Правила закаливания обливание и протираем душа

- Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур

Физическое совершенствование

Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой. Лазанье по канату. Упражнения на гимнастическом бревне. Передвижения по гимнастической стенке и скамейке. Преодоление полосы препятствий.

Плавание Подводящие упражнения (вхождение в воду, «звездочка» на груди, на спине, скольжение на груди и спине и др) Работа ног на груди и спине Работа рук кролем на груди и спине В полной координации кроль на груди и спине

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжки в высоту и длину. Броски большого мяча. Метание малого мяча. Правила простейших соревнований.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Повороты.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

Подвижные игры.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: передвижение по площадке в стойке баскетболиста, приставным шагом правым и левым боком, остановка в шаге и прыжком; ведение мяча с остановкой по сигналу и с последующей передачей или броском.

Волейбол: подбрасывание мяча на определенную высоту и бросок мяча на заданное расстояние, передача мяча партнеру.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

4 класс:

Знания о физической культуре

1. История физической культуры (развитие физической культуры в России, роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта, необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой)

2. От чего зависит физическая нагрузка и как регулировать физическая нагрузка как мышечная работа, повышающая уровень активности систем организма. способы регулирования нагрузки. роль отдыха во время выполнения физических упражнений и его значение в регулировании физических нагрузок)

3. Правила предупреждения травм (Основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, правила предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой и акробатикой, легкой атлетикой, лыжной подготовкой, спортивными играми и плавании.)

4. Оказание первой помощи при легких травмах. (травмы, наиболее часто возникающие на занятиях физической культурой, способы оказания до врачебной помощи при легких травмах.

5. Закаливание (закаливание организма с помощью воздушных, солнечных ванн и купания в естественных водоемах; общие правила проведения закаливающих процедур в естественных водоемах)

Способы физической деятельности

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. (цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального физического развития и физической подготовленности; техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств, оформление результатов измерения показателей физического развития и физической

подготовленности в течении учебного года)

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. перестроение в две шеренги, в две шеренги и колонны; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали», «противоходом», «змейкой».

Акробатические упражнения упоры, седы, упражнения в группировке, перекувы, стойка на лопатках, кувырки вперед, назад, гимнастический мост, акробатические комбинации)

Опорный прыжок через гимнастического козла.

Упражнения на низкой перекладине: висы, перевороты.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, упражнения на низкой перекладине:

Лёгкая атлетика. Техника бега с высоким подниманием бедра, бег с переходом на поочередные прыжки на правой и левой ноге, бег с ускорением, бег с изменяющим направлением. Челночный бег 3*10м., высокий старт с последующим ускорением., техника низкого старта, техника стартового ускорения, техника финиширования

Прыжковые упражнения: прыжки на месте, на одной ноге, с поворотом на 180° и 360°; с продвижением вперед, и назад, левым правым боком, прыжок в высоту с разбега, прыжки в длину с места; прыжки на скакалке.

Броски: броски набивного мяча (1кг) с низу из положения стоя .

Метание: метание малого мяча из-за головы вертикальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. техника выполнения основной стойки лыжника, техника ступающего шага, техника скользящего шага, техника одновременного одношажного хода, техника чередования ходов при прохождении учебных дистанции, техника спусков, подъемов, торможения и поворотов.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на развитие выносливости

На материале спортивных игр:

Баскетбол: передвижение по площадке в стойке баскетболиста, приставным шагом правым и левым боком, остановка в шаге и прыжком; ведение мяча с остановкой по сигналу и с последующей передачей или броском. Броски мяча в корзину стоя на месте и после ведения,

Волейбол: подбрасывание мяча на определенную высоту и бросок мяча на заданное расстояние, передача мяча партнеру.

Плавание: правила занятий в воде, скольжение на груди и спине с работой ног, работа ног и рук с плавательной доской, дыхательные упражнения; согласованная работа рук и ног кролем на груди и спине; игры на воде, проплывание учебных дистанций

Общеразвивающие упражнения (на материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки; на материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей; на материале лыжной подготовки: развитие координации, выносливости) .

Тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура»

1 класс

№	Наименование раздела, темы	Содержание воспитания	Количество часов
1.	Понятие о физической культуре	Гражданско-патриотическое воспитание.	1
2.	Занятия лёгкой атлетикой	Здоровьесберегающее, физическое, трудовое.	24
3.	Подвижные игры	Физическое, правовое.	29
4.	Способы физической деятельности	Физическое.	4
5.	Гимнастика с элементами акробатики	Физическое, эстетическое.	14
6.	Лыжная подготовка	Здоровьесберегающее, физическое, трудовое	20
7.	Беседы	Интеллектуальное, эстетическое.	7

2 класс

№	Наименование раздела, темы	Содержание воспитания	Количество часов
1.	Знания о физической культуре. Беседы.	Интеллектуальное, эстетическое.	4
2.	Лёгкая атлетика	Здоровьесберегающее, физическое, трудовое	22
3.	Гимнастика	Физическое, эстетическое	23
4.	Баскетбол	Трудовое, физическое, нравственное, здоровье сберегающее,	24
5.	Волейбол	Здоровьесберегающее, физическое, трудовое	10
6.	Лыжная подготовка	Экологическое, здоровье сберегающее, физическое, трудовое.	19

3 класс

№	Наименование раздела, темы	Содержание воспитания	Количество часов
1.	Гимнастика	Физическое, эстетическое.	23
2.	Знания о физической культуре. Беседы.	Интеллектуальное, эстетическое.	4
3.	Лёгкая атлетика	Здоровьесберегающее, физическое, трудовое	22
4.	Баскетбол	Трудовое, физическое, нравственное здоровье сберегающее	24
5.	Волейбол	Здоровьесберегающее, физическое, трудовое	20
6.	Лыжная подготовка	Экологическое, здоровье сберегающее, физическое, трудовое.	19

4 Класс

№	Наименование раздела, темы	Содержание воспитания	Количество часов
1.	Знания о физической культуре. Беседы.	Интеллектуальное, эстетическое.	4
2.	Лёгкая атлетика	Здоровьесберегающее, физическое,	22

		трудовое	
3.	Гимнастика	Физическое, эстетическое	23
4.	Баскетбол	Трудовое, физическое, нравственное, здоровье сберегающее	24
5.	Волейбол	Здоровьесберегающее, физическое, трудовое	20
6.	Лыжная подготовка	Экологическое, здоровье сберегающее, физическое, трудовое.	19