

РАССМОТРЕНО
на заседании методического объединения
МБОУ «Златоруновская СОШ им. ГСС
К. Ф. Белошапкина»
протокол № 1
от «29» августа 2022 г

СОГЛАСОВАНО:
заместитель директора по УВР
МБОУ «Златоруновская СОШ им. ГСС
К. Ф. Белошапкина»
Лукашов М. В. 
«30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:
директор
МБОУ «Златоруновская СОШ
им. ГСС К. Ф. Белошапкина»
Бутолова Г.А. 
«31» августа 2022 г.



Рабочая программа по физической культуре
1 – 4 класс

Разработчик:
Учителя начальных классов

2022 г

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

Класс/ предме т	Предметные результаты (уровни)			УУД (сквозная ИКТ-компетентность)				
1 класс	<p>Ученик научится Иметь представления: - об истории первых Олимпийских игр; - о роли и значении регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека; - о правилах и последовательности выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультурных пауз</p>	<p>Ученик будет иметь возможность Научиться Измерять параметры развития физических качеств силы, быстроты, гибкости; Ведёт наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью; Выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без</p>	<p>Система оценивания учет достижений учащегося (портфолио)</p>	<p>Личностные - положительно относится к занятиям физкультурой, интересуется отдельными видами спортивно-оздоровительной деятельности; - эмоционально воспринимает образ Родины; - имеет представление о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью; - имеет</p>	<p>Регулятивные - принимает и сохраняет учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий; - принимает технологию или методику обучения и воспитания физических качеств, указанную учителем, в учебном процессе; - планирует свои</p>	<p>Коммуникативные - использует речь для регуляции своего действия, и действий партнера; - разрабатывает единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде; - отстаивает своё мнение, формулируя собственную позицию;</p>	<p>Познавательные - осуществляет запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений; - читает простое схематическое изображение упражнения и различает условные обозначения; - строит сообщения в устной форме, используя терминологию общеразвивающих упражнений; - ориентируется в разнообразии</p>	<p>Система оценивания Портфолио</p>

<p>(физкультурных минуток), простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; - о правилах поведения на занятиях физической культуры; Выполняет закаливающие водные процедуры (обтирание); комплексы упражнений на формирование правильной осанки; комплексы упражнений на развитие точности метания малого мяча; комплексы упражнений на развитие равновесия; Передвигается</p>	<p>предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости); Выполняет простейшие акробатические и гимнастические упражнения, комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки; Осуществлять индивидуальные и</p>			<p>установку на здоровый образ жизни; - имеет первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела; - знает об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющем на здоровье.</p>	<p>действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации; - оценивает правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне - вносит необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;</p>		<p>подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;</p>	
--	--	--	--	---	--	--	--	--

	<p>различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; Использует приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.</p>	<p>групповые действия в подвижных играх;</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

<p>2 класс</p>	<p>- выполнять правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями и подвижными играми; - объяснять значение и преимущества здорового физически активного образа жизни для учащихся; соблюдать: - правила и требования к здоровому физически активному образу жизни (режим дня, гигиена, правильное питание); - рекомендации по организации двигательного режима с</p>	<p>первоначальны х представлени й о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического) , о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоционально е, социальное), физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации ; овладение</p>	<p>Отметочная (5-ти бальная), учет достижений учащегося (портфолио)</p>	<p>формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности и доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,</p>	<p>Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; соотносить свои действия с планируемыми</p>	<p>Организовыват ь учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументироват ь и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения</p>	<p>Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; создавать, применять и преобразовывать графические физические упражнения в двигательные действия и наоборот;</p>	<p>портфолио</p>
-----------------------	--	--	---	---	--	---	--	------------------

	<p>учетом своего возраста и класса;</p> <p>- правила выполнения правильного дыхания в процессе выполнения физических упражнений;</p> <p>- правила выполнения гигиенических процедур;</p> <p>- рассказывать когда и где были проведены первые Олимпийские игры современности; называть легендарных спортсменов в любимом виде спорта;</p> <p>- правильно выполнять изученные:</p> <p>- строевые команды, упражнения, перестроения, игры с</p>	<p>умениями организовывать берегающую жизнедеятельность (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); формирования навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости</p>		<p>умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>	<p>результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.</p>	<p>своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.</p>	<p>владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.</p>
--	--	--	--	---	--	---	--

	<p>элементами строя; - комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе с включением сложно-координационных двигательных действий и игр, требующих проявления координации движений, из различных и. п. (стойки, упоры, седы, висы), комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для формирования правильной осанки и свода стопы; -разновидности ходьбы, игры и игровые задания с элементами</p>	<p>,координации, гибкости).</p>						
--	---	---------------------------------	--	--	--	--	--	--

	<p> ходьбы (изменять направление по заданным ориентирам, длину и частоту шагов, темп движения); -разновидности бега, игровые задания для отработки техники бега (высокий старт, «челночный» бег); демонстрирова ть навыки бега на заданное время с правильным распределение м сил по дистанции; -разновидности прыжков с места и с разбега, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков; - способы метания, игры, </p>							
--	--	--	--	--	--	--	--	--

<p>игровые задания для метания; броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в сторону метания, снизу вперед-вверх из того же и. п.; метать малый мяч на дальность, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 3–4 м; -разновидности подтягиваний и перелезаний через различные предметы; игры, игровые задания с лазаньем и</p>							
---	--	--	--	--	--	--	--

	<p>перелезанием; - висы; упражнения в упоре лежа и упоре стоя на коленях; акробатические упражнения и связки; - выполнять приёмы самостраховки; - элементы спортивных игр; - технические приемы и способы передвижения на лыжах, подъемы ступающим шагом, передвижение на лыжах с палками в медленном темпе; - подводящие упражнения к плаванию; - тесты для оценки уровня физической подготовленности; стремиться</p>							
--	--	--	--	--	--	--	--	--

	<p>выполнять их с установкой на индивидуально доступный максимальный результат;</p> <ul style="list-style-type: none"> - сохранять равновесие; - правильно и эстетически выразительно выполнять изученные танцевальные шаги; - добиваться положительной динамики прироста уровня развиваемых физических качеств и двигательных способностей; - выполнять домашние задания, включая их в свой режим дня демонстрировать уровень физической подготовленности. 							
--	---	--	--	--	--	--	--	--

<p>3 класс</p>	<p>Выполняет организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры. Выполняет: - строевые упражнения; - разминки в движении, на месте, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, с мячом; - упражнения на внимание и равновесие, наклон вперёд из положения стоя и сидя; - вращения обруча; - кувырок с места и с разбега; - отжимания, подъём</p>	<p>Рассказывает о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств Объясняет, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила её соблюдения, правила закаливания, приёма пищи и соблюдения питьевого режима, правила</p>	<p>Отметочная (5-ти бальная), учет достижений учащегося (портфолио)</p>	<p>развивает мотивы учебной деятельности и осознаёт личностный смысл учения, принимает и осваивает социальную роль обучающегося; развивает навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; формирует установки на безопасный, здоровый образ жизни;</p>	<p>овладевает способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; формирует умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, договаривается о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивает собственное поведение и поведение окружающих;</p>	<p>слушает учителя и одноклассников, высказывает свое мнение; учитывает мнения и способности других в совместной игре; ведёт небольшой познавательный диалог по теме урока, коллективно анализирует задание;</p>	<p>овладевает начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности; формирует первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека; овладевает умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность</p>	<p>портфолио</p>
-----------------------	---	--	---	--	--	--	---	------------------

	<p>туловища из положения лёжа.</p> <p>Прыгает со скакалкой, через скакалку и в скакалку.</p> <p>Знает технику высокого старта, метания мешочка (мяча) на дальность.</p> <p>Пробегаёт дистанцию 30 м на время.</p> <p>Выполняет челночный бег 3 x 10 м на время.</p> <p>Прыгает в длину с места и с разбега.</p> <p>Бросает набивной мяч на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой.</p> <p>Даёт пас руками и ногами.</p>	<p>спортивной игры в волейбол.</p> <p>Выполняет повороты на лыжах переступание м и прыжком.</p> <p>Переносит лыжи под рукой и на плече.</p> <p>Проходит на лыжах дистанцию 1,5 км.</p> <p>Поднимается на склон «полу-ёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой».</p> <p>Спускается со склона в основной стойке и в низкой стойке.</p> <p>Выполняет бег по слабопересечённой местности до 1 км, равномерный</p>						
--	--	---	--	--	--	--	--	--

	<p>Выполняет передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, броски и ловлю мяча различными способами, футбольные упражнения.</p> <p>Ведёт мяч на месте, в движении, правой и левой рукой.</p> <p>Участствует в эстафетах.</p> <p>Бросает мяч в баскетбольное кольцо различными способами.</p> <p>Играет в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Перестрелка», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Борьба за</p>	<p>бег до 6 мин.</p> <p>Выбирает индивидуальный темп передвижения .</p>						
--	---	--	--	--	--	--	--	--

<p>4 класс</p>	<p>мяч», «Флаг на башне».</p> <p>- рассказывать о прошлых и современных достижениях олимпийцев; - давать оценку величине нагрузки (высокая, средняя, низкая) при развитии двигательных и координационных и кондиционных способностей, руководствуясь субъективными ощущениями, и информировать о нагрузке учителя; - выполнять правильно изученные: - строевые команды, упражнения, игры с элементами</p>	<p>- применять методы контроля и самоконтроля физического развития и физической подготовленности (простейшие функциональные пробы и тесты); общеразвивающие упражнения (на месте, в движении, с предметами), в том числе с включением сложно-координационных упражнений и игр, требующих проявления координации движений, комплекс утренней</p>	<p>Отметочная (5-ти бальная), учет достижений учащегося (портфолио)</p>	<p>Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр. Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед</p>	<p>Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения</p>	<p>Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения</p>	<p>Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;</p>	<p>портфолио</p>
-----------------------	---	---	---	---	---	--	--	------------------

	<p>строая; разновидности бега, игровые задания для развития беговых способностей; бегать с максимальной доступной для себя скоростью на короткую дистанцию на результат; -разновидности прыжков с места и с разбега, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков, прыгать на максимально доступный для себя результат, на расстояние в заданное время (6 мин); - игровые задания и игры с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол,</p>	<p>гигиеническо й гимнастики, комплекс упражнений для поддержания правильной осанки (с предметом на голове) и укрепления свода стопы - способы метания, игры, игровые задания для метания; метание малого мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4–5 м; метание набивного мяча (1 кг) из положения стоя лицом снизу вперед-вверх на дальность, на заданное расстояние;</p>		<p>Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России. Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Сформированн</p>	<p>результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.</p>	<p>своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологическо й контекстной речью.</p>	<p>владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.</p>
--	--	--	--	--	---	--	--

	<p>мини-футбол); - технические приемы и способы передвижения на лыжах; - подводящие упражнения к плаванию; - уметь правильно: - распределить свои силы при ходьбе на лыжах на 2 км; - проплыть в полной координации 25 м и более на груди, 25 м и более на спине; - регулярно выполнять домашние задания и добиваться повышения результата; - использовать изученные физические упражнения, подвижные игры и элементы спортивных</p>	<p>- разновидность и подтягиваний, лазаний, перелезаний с подсаживанием через гимнастического коня; переползание с грузом на спине, игры, игровые задания с лазанием и перелезанием; акробатические упражнения и связки; - выполнять приёмы самостраховки и страховки; демонстрировать уровень физической подготовленности.</p>		<p>ость положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура». Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни. Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой</p>				
--	---	---	--	---	--	--	--	--

	<p>игр в процессе физического самовоспитания; - приобретать опыт самоконтроля за своим функциональным состоянием в процессе выполнения физической нагрузки различного характера;</p>			<p>части общечеловеческой культуры.</p>				
--	--	--	--	---	--	--	--	--

2. Содержание учебного предмета «Физической культуре».

1 класс (66часов)

Легкоатлетические упражнения – 17 часов

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Гимнастика с элементами акробатики – 24 часа

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

Подвижные игры -11

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжная подготовка – 14 часов

Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок и с лыжными палками. Повороты на лыжах переступанием. Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах. Подъём «полу-ёлочкой» и «ёлочкой».

2 класс (68часов)

Знания о физической культуре – 3 часа

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.

Физическое совершенствование: - 65 часов

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс (68 часов)

Знания о физической культуре – 4 часа

Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Пас и его значение для спортивных игр с мячом. Закаливание. Волейбол как вид спорта.

Гимнастика с элементами акробатики – 19

Наклон вперед из положения стоя. Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, согнувшись. Кувырок вперед. Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Варианты выполнения кувырка вперед. Кувырок назад. Круговая тренировка. Стойка на голове. Стойка на руках. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Лазание и перелезание по гимнастической стенке. Прыжки в скакалку. Лазанье по канату в три приёма. Упражнения на гимнастическом бревне. Варианты вращения обруча.

Лёгкая атлетика – 21

Бег на 30 м с высокого старта. Техника челночного бега. Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на точность. Прыжок в длину с места. Полоса препятствий. Броски набивного мяча способами «от груди», и «снизу», правой и левой рукой. Беговые упражнения. Бег на 1000 м.

Лыжная подготовка - 8

Подъём «полу-ёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах. Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Спуск на лыжах со склона в низкой стойке. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.

Кроссовая подготовка - 5

Бег по слабопересеченной местности до 1 км. Равномерный медленный бег до 5 минут. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.). Равномерный бег до 6 мин. Кросс до 1 км. Бег с преодолением препятствий.

Подвижные и спортивные игры - 9

Спортивные игры «Футбол», «волейбол». Подвижные игры «Перестрелка», «Осада города», «Пионербол», «Флаг на башне». Футбольные упражнения. Броски и ловля мяча в парах. Ведение мяча. Эстафеты с мячом. Броски мяча через волейбольную сетку.

4 класс (68 часов)

Знания о физической культуре (на каждом уроке)

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физической деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с элементами акробатики (13 часов)

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика (24 часов)

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжная подготовка (14 час)

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры (17 часов)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

3. Тематическое планирование

класс	№	Название раздела	Количество часов
1	1.	Легкоатлетические упражнения	17
	2.	Гимнастика с элементами акробатики	24
	3.	Лыжная подготовка	14
	4	Подвижные игры	11
		Итого:	66

класс	№	Наименование разделов	Кол-во часов
2	1	Знания о физической культуре	3
	2	Физическое совершенствование	65
		Итого:	68

класс	№	Наименование разделов	Кол – во часов
3	1	Знания о физической культуре.	4
	2	Гимнастика с элементами акробатики.	19
	3	Лёгкая атлетика.	21
	4	Лыжная подготовка.	8
	5	Кроссовая подготовка.	5
	6	Подвижные и спортивные игры.	9
		Итого:	68

класс	№	Наименование разделов	Кол – во часов
4	1	Гимнастика с элементами акробатики.	13
	2	Лёгкая атлетика.	24
	3	Лыжная подготовка.	14
	4	Подвижные и спортивные игры.	17
		Итого:	68

Приложение №1 к Рабочей программе по физической культуре 1 -4 класс от 2020 г.

Тематическое планирование по физической культуре 2021-2025г

класс	№	Название раздела	Количество часов	Воспитательная работа. Модуль «Школьный урок»
1	1.	Легкоатлетические упражнения	17	День Знаний «Осеннее волшебство»
	2.	Гимнастика с элементами акробатики	24	Новый год «Весна-красна»
	3.	Лыжная подготовка	14	День защитника Отечества День Победы
	4	Подвижные игры	11	

		Итого:	66	
--	--	--------	----	--

класс	№	Наименование разделов	Кол-во часов	Воспитательная работа. Модуль «Школьный урок»
2	1	Знания о физической культуре	3	День Знаний. Международный день пожилых людей. Международный день толерантности. Декада начальной школы.
	2	Физическое совершенствование	65	Международный день инвалидов. День защитника отечества «Веселые старты».
		Итого:	68	

класс	№	Наименование раздела	Кол – во часов	Воспитательная работа. Модуль «Школьный урок»
3	1	Знания о физической культуре.	4	Акции «Молодежь выбирает жизнь»
	2	Гимнастика с элементами акробатики.	19	Осенний кросс.
	3	Лёгкая атлетика.	21	Акции «Молодежь выбирает жизнь»
	4	Лыжная подготовка.	8	Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России – 2022!»
	5	Кроссовая подготовка.	5	День защитника Отечества «Весёлые старты»
	6	Подвижные и спортивные игры.	9	Весенний кросс.
		Итого:	68	

класс	№	Наименование раздела	Кол – во часов	Воспитательная работа. Модуль «Школьный урок»
4	1	Гимнастика с элементами акробатики.	13	Акции «Молодежь выбирает жизнь» Осенний кросс.
	2	Лёгкая атлетика.	24	Акции «Молодежь выбирает жизнь»
	3	Лыжная подготовка.	14	Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России – 2022!»
	4	Подвижные и спортивные игры.	17	День защитника Отечества «Весёлые старты» Весенний кросс.
		Итого:	68	

