

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гвардейская школа № 1» Симферопольского района Республики Крым**  
ул. Карла Маркса, дом 97, пгт. Гвардейское, Симферопольский район,  
Республика Крым, Российская Федерация, 297513  
тел. (3652) 32-30-45, e-mail: [gvardeiskay1@mail.ru](mailto:gvardeiskay1@mail.ru) ОГРН 1159102031329, ИНН 9109010395

(МБОУ «Гвардейская школа № 1»)

Приложение № 1  
к ООП НОО, утвержденной  
приказом по школе № 412  
от 30.08.2018

Рабочая программа № 12

РАССМОТРЕНО

МО учителей начальных классов  
МБОУ «Гвардейская школа № 1  
(протокол от 25.08.2021 № 4)

Руководитель МО

\_\_\_\_\_ В.И. Мишакова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР МБОУ «Гвардейская  
школа № 1»

\_\_\_\_\_ О.А. Дахова

31.08.2021

УТВЕРЖДЕНА

приказ МБОУ «Гвардейская  
школа № 1» от 01.09.2021 №  
463

\_\_\_\_\_ А.И. Шепченко

01.09.2021

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Физическая культура»**

**на 2021/2022 учебный год**

Уровень образования – начальное общее образование

Классы, в которых реализуется программа: 1-А, 1-Б, 1-В, 2-А, 2-Б, 2-В, 3-А, 3-Б, 4-А, 4-Б, 4-В, 4-Г

Уровень изучения предмета – базовый уровень

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 1-4 классов разработана в соответствии с:

1. Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования утвержденного приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009г № 373.
2. Приказом Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1643 "О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 06.02.2015 N 35916).
3. Авторской программой по физической культуре.4 класс /Сост. В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014 – 64 с.
4. Учебником: Лях В.И. Физическая культура 1-4 классы "Издательство" Просвещение", 2014
5. Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «Гвардейская школа №1».
6. Учебным планом МБОУ «Гвардейская школа № 1» на 2021-2022 учебный год.
7. Рабочей программой воспитания МБОУ «Гвардейская школа № 1».

Перечень электронных ресурсов:

- Министерство образования и науки Российской Федерации <http://www.mon.gov.ru>
- Сетевое объединение методистов <http://center.fio.ru/som>
- Обучающие сетевые олимпиады <http://www.oso.rcsz.ru>
- Каталог образовательных ресурсов сети «Интернет» <http://catalog.iot.ru>
- Виртуальная энциклопедия <http://www.encyclopedia.ru>
- Учительский сайт «Инфоурок» <http://infourok.ru>
- Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» <http://festival.1september.ru>
- Социальная сеть работников образования <http://nsportal.ru>**
- Сообщество взаимопомощи учителей <http://pedsovet.su>

На изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе отводится 99 часов. (3 часа в неделю, 33 учебные недели) в год. На изучение предмета «Физическая культура» во 2- 4 классах отводится по 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели) в год.

В рабочую программу внесены изменения, согласующиеся с примерной программой:

1. Учебный материал по лыжной подготовке учащимися не осваивается из-за региональных климатических особенностей, свободившиеся учебные часы направлены на освоение материала по кроссовой подготовке, подвижным играм.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний»

## 1 класс

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

**Предметные:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на

развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы 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, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Учащийся научится:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

- играть в подвижные игры;

- демонстрировать уровень физической подготовленности, вести дневник самонаблюдения, выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации.

- подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений;

- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол и т.д.)

- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах и потертастях.

**Учащийся получит возможность научиться:**

- взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

- режиму дня и личной гигиене;

- правилам составления комплексов утренней зарядки;

- физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

- физической нагрузке и способах ее регулирования;

- причинам возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

**Метапредметные:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её 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 оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта 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.

**Личностные:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и 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.

## **2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие; оздоровительная направленность закаливания, закаливающих процедур; связь физкультуры с другими предметами. Раздел «Способы двигательной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации и исполнения и контроля над физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные и спортивные игры, и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств учащихся. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Кроссовая подготовка». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта, и являются средством закрепления и совершенствования двигательных навыков и развития физических качеств.

### **Основы знаний о физической культуре, умение и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы и социализации в обществе. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

## **Теоретические сведения**

Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. История развития современных Олимпийских игр. Виды гимнастики. Название снарядов и гимнастических элементов. Личная гигиена, режим дня. Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, во время и после физических нагрузок). Страховка и самостраховка.

## **Общфизическая подготовка**

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной сойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; 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». Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

## **Специальная физическая подготовка**

### **Акробатические упражнения и развитие координационных способностей**

Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения, лежа; перекаты назад из седа в группировке и обратно; перекаты из упора присев, назад и боком, кувырок вперед; стойка, на лопатках согнув ноги; мост из положения, лежа на спине. Прыжки через скакалку. Подвижные, народные игры, эстафеты.

## **Висы и упоры**

Упражнения в висе стоя и лежа, висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках, подтягивание, в висе лежа согнувшись; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке.

## **Лазание**

Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелазанье через коня, через горку матов и гимнастическую скамейку, бревно; лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; лазанье по канату

## **Упражнения на равновесие**

Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейке. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе; на носках и на рейке гимнастической скамейке.

## **Танцевальные упражнения и развитие координационных способностей**

Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке, гимнастической скамейке и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты, кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейке.

## **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (29 часов)**

### **Теоретические сведения**

Олимпийские игры современности. Двигательный режим дня. Измерение ЧСС. Самоконтроль.

### **Специальная физическая подготовка**

Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний.

#### **Бег**

Бег 30м; повторный бег 2x2м, 2x30м, 2x50м; челночный бег 3x10м; 4x9м; бег 1000м без учета времен; подвижные игры, эстафеты.

#### **Прыжки**

Прыжки в длину с места; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание приземление); прыжок в высоту способом «перешагивание» .

#### **Метание**

Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели (9м); метание мяча на дальность; подвижные игры с элементами метаний.

## **Кроссовая подготовка (6 часов)**

Значение оздоровительного бега. Дыхание. Бег на средние и длинные дистанции в программе Олимпийских игр. Специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до 10 мин; бег 800м, бег 1000м; преодоление препятствий; использование подвижных и спортивных игр для развития выносливости.

## **Подвижные игры (13 часов)**

### **Теоретические сведения**

Название и правила подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

### **На материале раздела «гимнастика с основами акробатики» (23)**

«У медведя во бору»; «Раки»; «Тройка»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки – догонялки»; «Не урони мешочек» и т.д. Игровые задания с использование строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флагкам», «Запрещенной движение», «Класс, смирно!».

### **На материале раздела «Легкая атлетика»**

«Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Зайце в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка»; Эстафеты с бегом прыжками, метанием.

## **Подвижные игры на основе элементов спортивных игр (28)**

### **На материале раздела «Спортивные игры»**

#### **Баскетбол**

Ловля мяча на месте; бросок мяча снизу на месте; передача мяча снизу на месте; бросок мяча в цель; ведение мяча на месте; «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо» эстафеты с мячами, «Мяч в обруч», «Передал, садись» и т.д

#### **Волейбол**

Подбрасывание и подача мяча; 2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками из-за головы; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху); передача мяча в парах, на месте; броски мяча из различных исходных положений (сидя, стоя, 1-2-мя руками) эстафеты с мячом; игра в «Пионербол 2-мя мячами», «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» и т.д.

### **3. Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания :**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Название раздела</b>             | <b>Модуль воспитательной<br/>программы «Школьный<br/>урок»</b>   | <b>Количество часов</b> |
|------------------|-------------------------------------|--|-------------------------|
| 1                | Легкая атлетика                     | Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (урок подготовки детей к действиям в условиях различного рода чрезвычайных ситуаций)<br><br>К Всероссийскому дню бега «Кросс нации» беседа «Бег – это жизнь»<br><br>Всероссийский день гимнастики. Игра «Музыка и спорт» | 29                      |
| 2                | Подвижные игры                      | Урок-путешествие «Игры, пришедшие из старины»  | 13                      |
| 3                | Гимнастика с основами акробатики    | Всероссийский день хоккея.<br>Устный журнал «Зимние виды спорта»<br><br>Ко Дню Героев Отечества спортивная эстафета «Быстрее, выше, сильнее!»  | 24                      |
| 4                | Подвижные игры на основе баскетбола | Ко Дню защитника Отечества спортивная эстафета «Быстрее, выше, сильнее!»   | 17                      |
| 5                | Подвижные игры на основе волейбола  | Сюжетно-ролевой урок «Путь к Олимпиаде». Беседа «Имена, прославившие спорт»  | 11                      |
| 6                | Кроссовая подготовка                | «Картотека любимых игр»  | 5                       |
|                  | Итого                               |  | 99                      |

## 2 класс

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

#### **Предметные:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы 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, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

#### *Основные требования к умениям и навыкам учащихся*

В результате освоения программного материала по физической культуре выпускники начальной школы

#### *Учащиеся научатся:*

- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма;

#### *Учащиеся получат возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- демонстрировать уровень физической подготовленности, вести дневник самонаблюдения, выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации.
- подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол и т.д.)
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах и потертостях

#### **Метапредметные:**

#### *Учащиеся научатся:*

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её 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 оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

#### *Учащиеся получат возможность научиться:*

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта 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.

#### **Личностные:**

*Учащиеся научатся:*

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

*Учащиеся получат возможность научиться:*

- 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.

## **2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие; оздоровительная направленность закаливания, закаливающих процедур; связь физкультуры с другими предметами. Раздел «Способы двигательной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации и исполнения и контроля над физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные и спортивные игры, и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств учащихся. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с

основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Кроссовая подготовка». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта, и являются средством закрепления и совершенствования двигательных навыков и развития физических качеств.

Основы знаний о физической культуре, умение и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы и социализации в обществе. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека

### **Гимнастика с элементами акробатики – 23 ч.**

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной команды «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; 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». Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения, лежа; перекаты назад из седа в группировке и обратно; перекаты из упора присев, назад и боком, кувырок вперед; стойка, на лопатках согнув ноги; мост из положения, лежа на спине. Прыжки через скакалку.

### ***Теоретические сведения***

Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. История развития современных Олимпийских игр. Виды гимнастики. Название снарядов и гимнастических элементов. Личная гигиена, режим дня. Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, во время и после физических нагрузок). Страховка и самостраховка.

### ***Висы и упоры***

Упражнения в висе стоя и лежа, висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках, подтягивание, в висе лежа согнувшись; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке.

### ***Лазание***

Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелазанье через коня, через горку матов и гимнастическую скамейку, бревно; лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60см); лазанье по канату

### ***Упражнения на равновесие***

Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейке. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе; на носках и на рейке гимнастической скамейке.

### ***Танцевальные упражнения и развитие координационных способностей***

Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке, гимнастической скамейке и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты, кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейке.

***Домашние задания (самостоятельные занятия)***

Прыжки через скакалку; подтягивание на перекладине; упор, лежа от скамейке; комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости, равновесие типа «ласточка», на широкой опоре с фиксацией равновесия.

**Легкая атлетика – 26 ч*****Теоретические сведения***

Общие знания о здоровом образе жизни. Одежда и обувь для занятий. Гигиена. Правила техники безопасности. Виды легкой атлетики.

***Специальная физическая подготовка***

Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний.

***Бег***

Бег 30м: старт; положение туловища и рук; бег по дистанции; финиширование; повторный бег 2x20м, 2x30м; челночный бег 3x10м; 4x9м; бег 1000м без учета времени; подвижные игры, эстафеты.

***Прыжки***

Прыжки в длину с места; согласованное движение рук и ног при отталкивании, мягкое приземление.

***Метание***

Держание малого мяча, метание в вертикальную и горизонтальную цели (9м); подвижные игры с элементами метаний.

Броски, ловля теннисного мяча из различных исходных положений, с поворотами; равномерный бег умеренной интенсивности; прыжки через скакалку; выполнение многоскоков.

**Подвижные игры с элементами спортивных игр – 42 ч.*****Теоретические сведения***

Название и правила подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

***На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»***

«У медведя во бору»; «К своим флагкам»; «Два мороза»; «Пятнашки»; «Прыгающие воробушки»; «Зайцы в огороде»; «Лисы и куры» и т.д. Игровые задания с использование строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флагкам», «Запрещенное движение», «Класс, смирно!».

***На материале раздела «Легкая атлетика»***

«Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Зайце в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка»; Эстафеты с бегом прыжками, метанием.

***На материале раздела «Спортивные игры»******Футбол – 11 ч.***

Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру; игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись» и т.д.

***Баскетбол – 15 ч.***

Ловля мяча на месте; бросок мяча снизу на месте; передача мяча снизу на месте; бросок мяча в цель; ведение мяча на месте; «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо» эстафеты с мячами, «Мяч в обруч», «Передал, садись» и т.д.

***Волейбол – 16 ч.***

Подбрасывание и подача мяча; 2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками из-за головы;

передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху); передача мяча в парах, на месте; броски мяча из различных исходных положений (сидя, стоя, 1-2-мя руками) эстафеты с мячом; игра в «Пионербол 2-мя мячами», «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» и т.д.

#### *Домашние задания (самостоятельные занятия)*

Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте и в движении.

#### **Кроссовая подготовка – 11 ч.**

Значение оздоровительного бега. Дыхание. Бег на средние и длинные дистанции в программе Олимпийских игр.

Специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до 10 мин; бег 800м; бег 1000м; преодоление препятствий; использование подвижных и спортивных игр для развития выносливости.

### **3. Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания**

| <b>№ п/п</b> | <b>Название раздела</b>  | <b>Модуль рабочей программы воспитания<br/>«Школьный урок»</b> | <b>Количество часов</b> |
|--------------|--|--|-------------------------|
| 1            | Основы знаний о физической культуре  | День здоровья.   | В процессе урока        |
| 2            | Подвижные игры<br>1) На основе баскетбола<br>2) На основе волейбола<br>3) Футбол | Всероссийский день призыва.<br>День ГТО                        | 42<br>15<br>16<br>11    |
| 3            | Гимнастика с основами акробатики   |  | 23                      |
| 4            | Легкая атлетика  | День физкультурника  | 26                      |
| 5            | Кроссовая подготовка   | Международный день семьи.                                      | 11                      |
|              | Итого  |  | 102                     |

### **3 класс**

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

##### **Предметные**

-формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы 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, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Основные требования к умениям и навыкам учащихся

В результате освоения программного материала по физической культуре выпускники начальной школы должны:

*Знать:*

- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма;

**Уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- демонстрировать уровень физической подготовленности, вести дневник самонаблюдения, выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации.
- подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол и т.д.)
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах и потертостях.

**Метапредметные**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её 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 оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта 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.

**Личностные**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формированиеуважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и 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.

## 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование». Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениями развития познавательной активности человека: влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие; оздоровительная направленность закаливания, закаливающих процедур; связь физкультуры с другими предметами. Раздел «Способы двигательной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации и исполнения и контроля над физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные и спортивные игры, и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств учащихся. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Кроссовая подготовка». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта, и являются средством закрепления и совершенствования двигательных навыков и развития физических качеств.

### **Основы знаний о физической культуре, умение и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. История зарождения Древних Олимпийских игр. Ведущие спортсмены России в разных видах спорта. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол и др. физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

#### **Теоретические сведения**

Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Идеалы и символика Олимпийских игр. Закаливание. Режим дня, гигиена. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, во время и после физических нагрузок). Страховка и самостраховка.

#### **Общефизическая подготовка**

Построение в две шеренги, выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «На первый – второй рассчитайся!» передвижение в колонне, по «диагонали», «противоходом» и «змейкой». Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами

– мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

### **Специальная физическая подготовка**

Акробатические упражнения и развитие координационных способностей

Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперед и стойка на лопатках; кувырок назад; мост из положения, лежа на спине. Прыжки через скакалку. Подвижные, народные игры, эстафеты.

### **Гимнастика с основами акробатики (25 часов)**

*Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.

### **Лазание**

По наклонной скамейке в упоре лежа, потягиваясь руками; по канату в 3 приема; перелазанье через препятствия. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### **Подвижные игры на материале раздела «гимнастика с основами акробатики»**

«У медведя во бору»; «Раки»; «Тройка»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки – догонялки»; «Не урони мешочек» и т.д. Игровые задания с использование строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флагкам», «Запрещенной движение», «Класс, смирно!».

### **Легкая атлетика (23 часа)**

#### **Теоретические сведения**

Олимпийские игры современности. Двигательный режим дня. Измерение ЧСС. Самоконтроль.

#### **Специальная физическая подготовка**

Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний. Выполняет: специальные беговые, прыжковые, упражнения для метаний;

#### **Бег**

Бег 30м; повторный бег 2x20м, 2x30м, 2x50м; челночный бег 3x10м; 4x9м; бег 1000м без учета времен; подвижные игры, эстафеты.

#### **Прыжки**

Прыжки в длину с места; прыжки на скакалке, многоскоки.

#### **Метание**

Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели (9м); метание мяча на дальность; подвижные игры с элементами метаний.

#### **Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»**

«Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Зайце в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка»; Эстафеты с бегом прыжками, метанием.

### **Кроссовая подготовка (8 часов)**

Значение оздоровительного бега. Дыхание. Бег на средние и длинные дистанции в программе Олимпийских игр.

Специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до 10 мин; бег 800м,бег 1000м; преодоление препятствий; использование подвижных и спортивных игр для развития выносливости.

### **Подвижные игры с элементами спортивных игр (47 часов)**

#### **На материале раздела «Спортивные игры»**

##### **Футбол**

Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру; игра в футбол по упрощённым правила «Мини-футбол; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись» и т.д.

##### **Баскетбол**

Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы: броски мяча 2-мя руками стоя на месте (мяч снизу, у груди, сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ведение мяча на месте и в движении; бросок мяча от груди на месте в щит, цель; эстафеты с мячами; игра в баскетбол по упрощённым правилам («мини-баскетбол»); «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо» и т.д.

##### **Волейбол**

Подбрасывание и подача мяча; прием мяча снизу 2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча в парах, на месте и в движении правым (левым) боком; эстафеты с мячом; игра в «Пионербол» по упрощённым правилам, «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» и т.д.

3. Тематическое планирование с учётом рабочей программы воспитания:

| №<br>№ п/п | Название раздела                         | Модуль рабочей<br>программы «Школьный<br>урок»                          | Количество<br>часов |
|------------|--|---|---------------------|
| 1          | Легкая атлетика                          | Предметная неделя<br>физической культуры и<br>ОБЖ.<br><br>День футбола. | 11                  |
| 3          | Спортивные игры на основе<br>футбола.    |   | 6                   |
| 4          | Кроссовая подготовка                     | День гимнастики.  | 8                   |
| 5          | Гимнастика с элементами<br>акробатики    | День Героев<br>Отечества.<br><br>День баскетбола.                       | 24                  |
| 6          | Спортивные игры на основе<br>баскетбола. | День волейбола.   | 14                  |
| 7          | Спортивные игры на основе<br>волейбола.  | День защитника<br>Отечества.  | 17                  |

|   |                                    |                                     |    |
|---|------------------------------------|-------------------------------------|----|
|   |                                    | Всемирный день гражданской обороны. |    |
| 8 | Спортивные игры на основе футбола. | День спорта.                        | 6  |
| 9 | Легкая атлетика.                   | Международный день семьи.           | 12 |
|   | Итого                              | 102                                 |    |

**4 класс****1.Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»****Предметные**

-формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы 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, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Теоретические сведения**

владеет: знаниями о лучших спортсменах России по легкой атлетике; правилами рационального питания; закаливания организма;

выполняет: режим дня, его содержание и правила планирования, утреннюю зарядку, физкультминутки.

**Специальная физическая подготовка**

выполняет: специальные беговые, прыжковые, упражнения для метаний;

**Бег**

выполняет: бег 30м; бег 60м; повторный бег 2х30м, 2х60м; челночный бег 3х10м, 4х9м; равномерный бег 1000м; чередование ходьбы и бега 1500м;

играет: подвижные игры, эстафеты с элементами бега.

**Прыжки**

выполняет: прыжок в длину с места на результат; прыжок в длину с разбега;

**Метание**

выполняет: метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели; метание на дальность.

играет: подвижные игры, с элементами метания.

В результате освоения программного материала по физической культуре:

**Учащийся научится:**

-взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

-режиму дня и личной гигиене;

-правилам составления комплексов утренней зарядки;

- физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- физической нагрузке и способах ее регулирования;
- причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма.

Учащийся научится:

Знания о физической культуре:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Способы физической деятельности:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Физическое совершенствование:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Учащийся получит возможность научиться:

Знания о физической культуре:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физической деятельности:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Метапредметные**

**Учащийся научится:**

-овладению способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её 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 оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта 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.

### **Личностные**

**Учащийся научится:**

-формированию чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- формированию уважительного отношения к культуре других народов;

-развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

-развитию этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

-развитию 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;

- формированию эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формированию установки на безопасный, здоровый образ жизни.

## **2.Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование». Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения** за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование (102 ч.)**

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. (24 ч.)**

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### **Лёгкая атлетика. (31 ч.)**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### **Кроссовая подготовка (8 часов)**

Специальная физическая подготовка. Бег по пересеченной местности; бег с преодолением естественных и искусственных препятствий.

### **Подвижные и спортивные игры. (39 ч.)**

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 спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### **3. Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания**

| <b>Разделы учебной программы</b>                      | <b>Модуль рабочей программы воспитания «Школьный урок»</b>  | <b>Количество часов</b>  |
|---|---|--|
| I. Знания о физической культуре                       |   | В процессе урока   |
| II. Способы двигательной (физкультурной) деятельности |   | Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий. |
| III. Физическое совершенствование                     |   | 102  |
| 3.1. Легкая атлетика                                  | День знаний<br>Международный день семьи<br>День защиты детей<br>Предметная неделя физической культуры и ОБЖ | 31   |
| 3.2. Кроссовая подготовка                             | День космонавтики   | 8  |
| 3.3. Гимнастика с элементами акробатики               | День героев Отечества<br>Международный день инвалидов<br>День защитников Отечества                          | 24   |
| 3.4. Подвижные и спортивные игры                      | День физкультурника<br>День семьи, любви и верности   | 39   |
| <b>ИТОГО:</b>   |   | 102  |

