

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Тюхтятская начальная общеобразовательная школа № 41

Принято на заседании
Педсовета
Протокол № 1
от «28» августа 2018 г.



Утверждаю:
И.о. директора
МКОУ Тюхтятская НОШ № 41
_____ С.Г. Зверева
Приказ № 24
от «28» августа 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу «Физическая культура»
для 1 - 4 классов

Учитель Попова Марина Владимировна

2018 – 2019 учебный год

Планируемые результаты освоения содержания учебного предмета «Физическая культура»

Планируемые результаты			
1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<i>Личностные УУД</i> 1. Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья». 2. Уважение к своей семье, к своим родственникам, любовь к родителям. 3. Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению. 4. Оценивать жизненные ситуации и поступки героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм. <i>Регулятивные УУД</i> 5. Организовывать свое рабочее место под руководством учителя. 6. Определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных	<i>Личностные УУД</i> 1. Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг». 2. Уважение к своему народу, к своей родине. 3. Освоение личностного смысла учения, желания учиться. 4. Оценка жизненных ситуаций и поступков героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм. <i>Регулятивные УУД</i> 5. Самостоятельно организовывать свое рабочее место. 6. Следовать режиму организации учебной и внеучебной деятельности. 7. Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. 8. Определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя.	<i>Личностные УУД</i> 1. Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость», «желание понимать друг друга», «понимать позицию другого». 2. Уважение к своему народу, к другим народам, терпимость к обычаям и традициям других народов. 3. Освоение личностного смысла учения; желания продолжать свою учебу. 4. Оценка жизненных ситуаций и поступков героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм, нравственных и этических <i>Регулятивные УУД</i> 1. Самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий. 2. Самостоятельно определять	<i>Личностные УУД</i> 1. Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость», «желание понимать друг друга», «понимать позицию другого», «народ», «национальность» и т.д. 2. Уважение к своему народу, к другим народам, принятие ценностей других народов. 3. Освоение личностного смысла учения; выбор дальнейшего образовательного маршрута. 4. Оценка жизненных ситуаций и поступков героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм, нравственных и этических ценностей, ценностей гражданина России. <i>Регулятивные УУД</i> 5. Самостоятельно формулировать задание: определять его цель,

ситуациях под руководством учителя. 7. Определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя. 10. учителя. 11. Использовать в своей деятельности простейшие приборы: линейку, треугольник и т.д. <i>Познавательные УУД</i> 13. Ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела. 14. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике. 15. Сравнить предметы, объекты: находить общее и различие. 16. Группировать предметы, объекты на основе существенных признаков.	9. Соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем. 10. Корректировать выполнение задания в дальнейшем. 11. Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении. <i>Познавательные УУД</i> 12. Отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим задавать вопросы, находить нужную информацию в учебнике. 13. Сравнить и группировать предметы, объекты по нескольким основаниям; находить закономерности; самостоятельно продолжать их по установленному правилу. 14. Подробно пересказывать прочитанное или прослушанное; составлять простой план. 15. Определять, в каких источниках можно найти необходимую информацию для выполнения задания. 16. Наблюдать и делать. 17. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других.	важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и жизненных ситуациях. 3. Определять цель учебной деятельности с помощью и самостоятельно. 4. Определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя. 5. Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом. <i>Познавательные УУД</i> 6. Ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания; планировать свою работу по изучению незнакомого материала. 7. Самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация будет нужна для изучения незнакомого материала. 8. Извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, экспонат,	планировать алгоритм его выполнения, корректировать работу по ходу его выполнения, самостоятельно оценивать. 6. Использовать при выполнении задания различные средства: справочную литературу, ИКТ, инструменты и приборы. 7. Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. <i>Познавательные УУД</i> 8. Ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания; планировать свою работу по изучению незнакомого материала. 9. Самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация будет нужна для изучения незнакомого материала; отбирать необходимые источники информации среди предложенных учителем словарей, энциклопедий, справочников, электронные диски. 10. Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из
---	--	---	--

17. Подробно пересказывать прочитанное или прослушанное; 18. Участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях. 19. отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу. Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить. Слушать и понимать речь других. 20. Участвовать в паре. <i>Предметные УУД</i> В результате первого года изучения учебного предмета «Физическая культура» ученик научится: 21. выполнять правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями. Соблюдать правила личной гигиены и гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями; 22. иметь представление о здоровье, о важности	18. Оформлять свои мысли в устной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций. 19. Выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи). 20. Делать самостоятельные простые выводы. <i>Предметные УУД</i> В результате второго года изучения учебного предмета «Физическая культура» ученик научится: 21. выполнять правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями и подвижными играми; 22. объяснять значение и преимущества здорового физически активного образа жизни для учащихся; <i>Ученик будет соблюдать:</i> 23. правила и требования к здоровому физически активному образу жизни (режим дня, гигиена, правильное питание); 24. рекомендации по организации двигательного режима с учетом своего возраста и класса; 25. правила выполнения правильного дыхания в процессе выполнения физических упражнений;	модель, иллюстрация и др.) 9. Анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты. <i>Предметные УУД</i> В результате третьего года изучения учебного предмета «Физическая культура» ученик научится: <i>определять:</i> 21. символику Олимпийских игр, смысл различных символов; почему мы гордимся нашими героями-олимпийцами; ценности олимпизма; 22. показатели своего физического развития; 23. правила измерения длины и массы тела, частоты сердечных сокращений, частоты дыхания; 24. правила предупреждения переохлаждения на занятиях по лыжной подготовке и оказания первой помощи; <i>выполнять правильно изученные:</i> 25. строевые команды, упражнения, перестроения, игры с элементами строя; 26. общеразвивающие упражнения (на месте, в движении, с предметами), в том числе с включением сложно-координационных упражнений и игр, требующих проявления координации	различных источников (словари, энциклопедии, справочники, электронные диски, сеть Интернет). 11. Анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты. 12. Самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать её, 13. Представлять информацию на основе схем, моделей, сообщений. 14. Уметь передавать содержание в сжатом, выборочном или развёрнутом виде. <i>Предметные УУД</i> В результате четвертого года изучения учебного предмета «Физическая культура» ученик научится: 15. рассказывать о прошлых и современных достижениях отечественных олимпийцев; 16. применять методы контроля и самоконтроля физического развития и физической подготовленности (простейшие функциональные пробы и тесты); 17. давать оценку величине нагрузки (высокая, средняя, низкая) при развитии двигательного
---	--	---	--

ведения активного образа жизни; о культурном значении Олимпийских игр древности; 23. соблюдать режим дня; 24. поддерживать правильную осанку на уроках и в быту; 25. соблюдать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; 26. принимать исходные положения, стойки, положения рук, ног и туловища; <i>Учащийся будет правильно выполнять изученные:</i> 27. строевые команды; 28. комплексы общеразвивающих упражнений (на месте, в движении, с предметами); 29. разновидности ходьбы с сохранением правильной осанки, различным положением рук, игры и игровые задания для закрепления навыка ходьбы;	26. правила выполнения гигиенических процедур; 27. рассказывать, когда и где были проведены первые Олимпийские игры современности; называть легендарных спортсменов в любимом виде спорта; 28. рассказывать о ВФСК ГТО, его ступенях, нормативных требованиях, уровнях трудности и знаках отличия; <i>Учащийся будет правильно выполнять изученные:</i> 29. строевые команды, упражнения, перестроения, игры с элементами строя; 30. 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; 31. разновидности ходьбы, игры и игровые задания с элементами ходьбы (изменять направление по заданным ориентирам, длину и частоту шагов, темп движения); 32. разновидности бега, игровые задания для отработки техники бега	движений, комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для поддержания правильной осанки и укрепления свода стопы; 27. разновидности бега, игровые задания для бега; 28. разновидности прыжков с места и с разбега (толчком двух ног с поворотом на 180°, в глубину (с высоты до 50 см), в высоту с разбега, с короткой скакалкой), игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков; 29. способы метания, игры, игровые задания для метания; метать малый мяч на дальность на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель; 30. разновидности подтягиваний, лазаний и перелезаний, игры, игровые задания с лазаньем и перелезанием; 31. акробатические упражнения и связки (2 – 3 кувырка вперед, «мост» из положения лежа на спине, стойка на лопатках); 32. игровые задания и игры с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол): стойки, перемещения, ведения мяча, способы ловли и передачи мяча, броски мяча, удары по мячу;	координационных и кондиционных способностей, руководствуясь субъективными ощущениями, и информировать о нагрузке учителя; <i>выполнять правильно изученные:</i> 18. строевые команды, упражнения, игры с элементами строя; 19. общеразвивающие упражнения (на месте, в движении, с предметами), в том числе с включением сложно-координационных упражнений и игр, требующих проявления координации движений, комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для поддержания правильной осанки (с предметом на голове) и укрепления свода стопы; 20. разновидности бега, игровые задания для развития беговых способностей; бегать с максимально доступной для себя скоростью на короткую дистанцию на результат; 21. разновидности прыжков с места и с разбега, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков, прыгать на максимально доступный для себя результат, на
--	---	--	--

30. разновидности бега, игровые задания для бега (эстафеты), переключаться с одного вида бега на другой 31. разновидности прыжков с места и с разбега, через различные препятствия, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков; 32. способы метания на заданное расстояние левой и правой рукой, игры, игровые задания для метания; правильно метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с небольшого расстояния; броски набивного мяча из различных и. п. двумя руками из-за головы (0,5 кг); 33. разновидности лазаний и перелезаний, игровые задания с лазаньем и перелезанием (по горизонтальной, наклонной, вертикальной плоскости, гимнастической стенке, канату (1–1,5 м), преодолевать полосу препятствий; 34. элементы спортивных игр с мячом;	(высокий старт, «челночный» бег); демонстрировать навыки бега на заданное время с правильным распределением сил по дистанции; 33. разновидности прыжков с места и с разбега, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков; 34. способы метания, игры, 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; 35. разновидности подтягиваний и перелезаний через различные предметы; игры, игровые задания с лазаньем и перелезанием; 36. висы; упражнения в упоре лежа и упоре стоя на коленях; 37. акробатические упражнения и связки; 38. элементы спортивных игр; 39. технические приемы и способы передвижения на лыжах, подъемы ступающим шагом, передвижение на лыжах с палками в медленном темпе; 40. подводящие упражнения к плаванию; 41. тесты для оценки уровня	33. технические приемы и способы передвижения на лыжах; 34. подводящие упражнения к плаванию, плавание с помощью ног, плавание с помощью рук, проплывание отрезков в полной координации движений; 35. <i>выполнять правильно:</i> 36. эстетически выразительно выполнять упражнения (шаги, упоры) в равновесии на бревне; 37. эстетически выразительно выполнять изученные танцевальные шаги; 38. распределять свои силы при ходьбе на лыжах на 1–1,5 км; 39. прыгать в воду, проплыть 10–12 м и более; 40. выполнять тесты для оценки уровня физической подготовленности с установкой на индивидуально доступный максимальный результат и оценивать свое физическое развитие и двигательную подготовленность; 41. оценивать воздействие нагрузки на организм в процессе выполнения упражнений; 42. добиваться положительной динамики прироста показателей развиваемых физических качеств и двигательных способностей; 43. регулярно выполнять домашние	расстояние в заданное время (6 мин); 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; 22. разновидности подтягиваний, лазаний, перелезаний с подсаживанием через гимнастического коня; переползание с грузом на спине, игры, игровые задания с лазаньем и перелезанием; 23. акробатические упражнения и связки; 24. игровые задания и игры с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол); 25. технические приемы и способы передвижения на лыжах; 26. подводящие упражнения к плаванию; <i>уметь правильно:</i> 27. распределить свои силы при ходьбе на лыжах на 2 км; 28. сравнивать результаты тестов, стремиться повысить свой уровень двигательной подготовленности, добиться положительной
---	---	--	--

35. технические приемы и способы передвижения на лыжах; 36. подводящие упражнения и игровые упражнения для подготовки к плаванию; 37. демонстрировать технику кувырка вперед в группировке; 38. сохранять равновесие при выполнении изученных упражнений и в процессе подвижных игр; 39. правильно и эстетически выразительно выполнять изученные танцевальные шаги; 40. регулярно выполнять домашние задания, включая их в свой режим дня Знания о физической культуре 41. Техника безопасности. 42. Правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке). 43. Правила поведения во дворах, на игровых площадках, школьных спортивных площадках во	физической подготовленности; стремиться выполнять их с установкой на индивидуально доступный максимальный результат; 42. сохранять равновесие; 43. правильно и эстетически выразительно выполнять изученные танцевальные шаги; 44. правильно прыгать в воду; 45. добиваться положительной динамики прироста уровня развиваемых физических качеств и двигательных способностей; 46. выполнять домашние задания, включая их в свой режим дня Знания о физической культуре 47. Техника безопасности. 48. Правила поведения при несчастных случаях. 49. Правила поведения учащихся на воде, поведение в экстремальной ситуации. 50. Гигиенические знания. 51. Значение занятий физическими упражнениями на воздухе в различное время года. 52. Правила дыхания при выполнении различных общеразвивающих физических упражнений. 53. Правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных	задания и добиваться повышения результата; 44. использовать изученные физические упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр в процессе физического самовоспитания Знания о физической культуре Учащийся научится: 45. ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; Способы физкультурной деятельности Учащийся научится: 46. измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.	динамики прироста показателей развиваемых физических качеств и двигательных способностей; 29. регулярно выполнять домашние задания и добиваться повышения результата; 30. использовать изученные физические упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр в процессе физического самовоспитания; 31. приобретать опыт самоконтроля за своим функциональным состоянием в процессе выполнения физической нагрузки различного характера 32. способы метания, игры, Способы физкультурной деятельности Учащийся научится: 33. 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; 34. целенаправленно отбирать
---	---	--	--

внеучебное время и меры предупреждения травматизма. 44. <i>Гигиенические знания.</i> Сведения о режиме дня и личной гигиене. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Правильная осанка и ее значение для здоровья и хорошей учебы. 45. <i>Здоровый физически активный образ жизни.</i> Сведения о режиме дня первоклассника. Значение занятий физическими упражнениями в режиме дня для здоровья, хорошего настроения, учебы, отдыха. 46. <i>Самостоятельные занятия физическими упражнениями.</i> Правила выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики; упражнений для формирования правильной осанки. Правила подвижных игр. 47. Олимпийские игры древности. Способы физкультурной деятельности	ванн. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием. 54. Здоровый физически активный образ жизни. Основные правила здорового физически активного образа жизни учащегося начальной школы. 55. Методика самостоятельных занятий. Правила выполнения: «челночного» бега; подтягиваний в висе (лежа, стоя); поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине; бега на 30 м, шестиминутного бега. 56. Правила применения физических упражнений для повышения умственной работоспособности во время выполнения домашних заданий (физкультминутки, физкультпаузы). 57. Правила проведения подвижных игр. 58. Олимпийский путеводитель. 59. Возрождение Олимпийских игр. 60. Современные олимпийские легенды. Олимпийские чемпионы. 61. Что такое ГТО, ступени, нормативные требования, уровни трудности. Способы физкультурной деятельности	Физическая подготовка и физическое совершенствование 47. Разностороннее развитие основных двигательных способностей: ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости в различных их сочетаниях. 48. Разностороннее развитие основных двигательных способностей с акцентированным развитием скоростно-силовых способностей ног и способности проявлять их в беге на скорость, при смене направления движения в условиях жесткого лимита времени. 49. Развитие статического равновесия и общей выносливости (мальчики, девочки), статической силовой выносливости сгибателей рук (девочки). Развитие силы разгибателей рук (мальчики, девочки) и гибкости (девочки), динамической силовой выносливости сгибателей туловища (мальчики, девочки), динамической силовой выносливости сгибателей рук и гибкости (мальчики). 50. Развитие координационных способностей (равновесие статическое, ориентировка в пространстве – мальчики и девочки; точность движений рук и ног – девочки). Усложненные варианты	физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; 35. выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. Физическая подготовка и физическое совершенствование 36. Разностороннее развитие основных двигательных способностей с преимущественным развитием быстроты движений руками, быстроты движений ногами, статического равновесия, ориентировки в пространстве (мальчики и девочки), гибкости, динамического равновесия (мальчики), быстроты двигательной реакции, скоростно-силовых способностей рук и ног, общей выносливости, динамической силовой выносливости, точности движений рук (девочки). 37. Развитие координационных способностей (ориентировка в пространстве, равновесие статическое – мальчики; точность движений рук – девочки). Усложненные варианты общеразвивающих упражнений
---	--	--	---

Учащийся научится: 48. отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами. Физическая подготовка и физическое совершенствование 49. Подвижные игры и игровые задания используются в первом и последующих классах на уроках ФК для совершенствования изучаемых двигательных умений, навыков, способов деятельности, развития координационных и кондиционных двигательных способностей. 50. В первом классе развиваются такие координационные способности, как согласование своих действий с действиями группы; ориентация в пространстве; чувство времени; дифференцировка пространственных	Учащийся научится: 59. организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками. Физическая подготовка и физическое совершенствование 60. Развитие координационных и кондиционных двигательных способностей на уроках физической культуры достигается в процессе обучения физическим упражнениям, способам деятельности, подвижным играм и элементам спортивных игр, участия в подвижных играх и выполнения соревновательных заданий. 61. Во втором классе развиваются такие координационные способности, как согласование своих действий с действиями группы; ориентация в пространстве; чувство времени; дифференцировка пространственных параметров движения; дифференцировка временных параметров движения; дифференцировка скоростно-силовых параметров движения; согласованность движений	упражнений программы для развития статического равновесия; усложненные варианты общеразвивающих упражнений программы для развития координации движений; усложненные варианты метаний, рекомендованных программой. 51. Развитие быстроты двигательной реакции (мальчики). Повторный бег с высокого старта по сигналу; смена направления движения по сигналу; стоя лицом к стене на расстоянии 2–2,5 м ловля мяча, отскочившего от стены после броска партнера, ловля падающей палки. 52. Развитие быстроты движений руками, ногами, силовых и скоростно-силовых качеств рук (мальчики и девочки), динамической силовой выносливости (девочки). Имитация бега с максимальной скоростью, имитация ударов боксера с максимальной частотой, подтягивание в положении лежа на груди на наклонной гимнастической скамейке, подтягивание в висе стоя, в висе с помощью партнера и без помощи, передвижение в висе на руках на «рукоходе», на гимнастической перекладине, гимнастической стенке; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	программы для развития координации движений; броски и ловля мяча в парах стоя, сидя, в движении; ловля мяча с отскока от пола, стены; передача баскетбольного мяча в движении, ведение правой, левой рукой, прием в движении; ведение футбольного мяча ногами, обводка стоек; передача гандбольного мяча в парах на месте, в движении, броски гандбольного мяча в цель. 38. Развитие быстроты движений (быстрота движений руками и ногами – мальчики и девочки; быстрота двигательной реакции, скоростно-силовые качества рук и ног – девочки). «Челночный» бег, бег на месте с ускорением по сигналу, бег со сменой направления по сигналу, бег на скорость 60 м, 30 м; многоскоки на двух ногах, со сменой ног, прыжки с короткой скакалкой; броски и ловля набивных мячей 2–3 кг в парах, тройках, квадратах; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке с хлопками; выпрыгивания из упора присев; приседания с партнером на плечах (мальчики); бег на месте в упоре стоя у гимнастической стенки. 39. Развитие гибкости (мальчики).
--	--	--	--

параметров движения; дифференцировка временных параметров движения; дифференцировка скоростно-силовых параметров движения; согласованность движений различными частями тела; чувство ритма; чувство равновесия; точность реагирования; быстрота реагирования. 51. К кондиционным способностям, развиваемым в первом и последующих классах, относятся скоростные, силовые, скоростно-силовые способности, выносливость к умеренным нагрузкам, гибкость.	различными частями тела; чувство ритма; чувство равновесия; точность реагирования; быстрота реагирования. 62. К кондиционным способностям, развиваемым во втором классе относятся скоростные, силовые, скоростно-силовые способности, выносливость к умеренным нагрузкам, гибкость.	бедрах, в упоре лежа на гимнастической скамейке, передвижение на руках по кругу ноги на месте, «тачка»; сгибание и разгибание, поднятие и опускание рук с гантелями (1–2 кг), броски и ловля набивного мяча в парах, в тройках, в квадратах (1–2 кг); поднятие согнутых и прямых ног в висе на перекладине, приседание с набивными мячами. 53. Развитие общей выносливости (мальчики). Бег на расстояние за 2, 4, 6 мин (кто больше пробежит); передвижение на лыжах в умеренном темпе 1, 2, 3 км; плавание на расстояние с доской в руках, с доской в ногах; круговая тренировка по методу «непрерывного упражнения» (ЧСС до 130–140 уд./мин).	Махи правой, левой ногой вперед, в сторону; из приседа на одной, другая в сторону на носок перенос тела с ноги на ногу; из упора стоя согнувшись ноги врозь наклоны к левой, правой ноге; правая нога на гимнастической стенке (повыше), наклоны туловища к правой ноге, вниз к левой ноге (смена положения ног, продолжить наклоны); стоя спиной к стенке наклониться вперед, перебирая руками рейки; стойка на коленях спиной к стенке, прогнуться, руки вверх до касания стенки; упражнения в парах: наклоны из различных исходных положений (стоя, сидя) с помощью партнера, поднятие ног вверх из положения лежа, пружинистые движения ног к туловищу с помощью партнера, прогибаясь назад, опускание в «мост» с помощью партнера.
--	---	---	--

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

№	Тема (раздел)	Содержание			
		1класс	2класс	3класс	4класс
	Строевые упражнения	«Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой»; повороты кругом на месте, рапорт учителю; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.	Расчет на «первый-второй», размыкание и смыкание приставными шагами, команды; перестроения из одной шеренги в две, из двух в одну, из колонны по одному в колонну по два; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, с выполнением команд.	Выполнение команд, построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга; выполнение команд.	Выполнение команд, повороты кругом на месте, расчет по порядку; перестроение на месте из одной шеренги в три (четыре) уступами.
	Общеразвивающие упражнения	Упражнения для рук, туловища, ног, без предметов, с предметами: гимнастической палкой, мячом, скакалкой, упражнения для формирования правильной осанки. Основные положения рук, движения руками, основные движения туловищем и ногами из различных исходных положений (и. п.) – основной стойки, упора присев, сидя на полу; комплекс упражнений	Выпады вперед, в сторону, назад с одновременным подниманием рук в стороны, вверх, отведением назад; приседание с одновременным подниманием рук в стороны, вверх; круги руками в основной стойке; круги руками в выпадах; наклоны вперед в положении сидя, стоя ноги вместе, ноги врозь; выполнение упражнений под музыку.	Общеразвивающие упражнения для развития координации: выпады вперед, в сторону, назад, приседания с разноименными движениями рук (одна в сторону, вторая вперед; одна вверх, вторая в сторону и т. п.); приседания и выпады с одновременными кругами руками; наклоны, выпады и приседания со скакалкой, с палкой в сочетании с движениями предметов, выполнение этих упражнений под музыку; обновленный комплекс утренней гигиенической гимнастики,	Общеразвивающие упражнения для развития координации: сочетание выпадов, наклонов, приседаний с движениями рук (дугами и кругами) без предметов и с предметами (скакалки, палки, гантели); выполнение под музыку.

		утренней гигиенической гимнастики, выполнение изученных упражнений под музыку.		упражнения с набивным мячом (1 кг), гантелями (0,5 кг).	
	Гимнастика с основами акробатики	Акробатические упражнения. Группировка: в приседе, из положения сидя на полу, из положения лежа на спине; постановка рук, положение головы перед кувырком вперед; перека́т в группировке, из положения лежа на животе и упора стоя на коленях; кувырок вперед в группировке. Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке произвольным способом, по горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях; подтягивание на горизонтальной скамейке в положении лежа на животе; перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку. Упражнения в равновесии. Стойка на носках; стойка на одной ноге, вторая нога согнута (на полу, гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке	<i>Акробатические упражнения.</i> Быстрая группировка с последующей ее фиксацией: из основной стойки руки вверх ладонями вперед; из упора присев; из положения лежа на спине, руки вверх ладонями вперед; кувырок вперед в группировке; стойка на лопатках согнув ноги; перека́т вперед в упор присев из стойки на лопатках с согнутыми ногами; перека́т в сторону прогнувшись из положения лежа на груди руки вверх; перека́т в сторону в группировке из стойки на коленях. <i>Лазанье, перелезание, переползание, подтягивание.</i> Лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, упоре стоя на коленях, лежа на животе подтягиваясь руками; по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставными шагами с попеременным перехватом руками, в вертикальном направлении разноименным и одноименным способами; перелезание через бревно, опираясь руками и ногами, поочередно перенося ноги из седа поперек на правом (левом) бедре и продольно, перенося правую (левую) ногу; переползание на четвереньках, на коленях через горку матов; подтягивание на руках, лежа на животе и бедрах; в	Акробатические упражнения: два-три кувырка вперед в группировке; стойка на лопатках; перека́т вправо (влево) из стойки на правом (левом) колене, левая (правая) нога в сторону на носок, руки в стороны; из положения лежа на спине «мост». Лазанье, перелезание, переползание, подтягивание: лазанье по гимнастической стенке в горизонтальном направлении с поворотом на 360°; в вертикальном направлении одноименным способом, смешанным способом, перелезание наступая (через бревно), с бокового или прямого разбега наскок на коня в упор продольно на согнутые руки с последующим поворотом в упор лежа на животе поперек и перемахом двумя ногами в соскок; переползание по-пластунски, на боку. Подтягивания в висе стоя на низкой перекладине. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения в равновесии: ходьба по бревну на носках; поворот кругом и на 360°; ходьба по бревну приставным шагом, то	Акробатические упражнения: из упора присев перека́т назад в группировке, перека́т вперед в упор присев, кувырок назад, перека́т назад в стойку на лопатках; круговой перека́т влево, вправо; стойка на голове с согнутыми ногами, стойка на голове с помощью (мальчики); «мост» из положения лежа на спине (девочки, мальчики) с помощью и самостоятельно. Лазанье, перелезание, переползание, подтягивания: лазанье на руках по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице, по канату в два приема; перелезание подсаживанием через гимнастического коня. Подтягивания в висе стоя на низкой и в висе на высокой перекладине. Общеразвивающие упражнения из комплекса упражнений дзюдо. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне: ходьба по бревну (высотой до 100 см) приставными шагами, большими шагами и выпадами, на носках; повороты на носках и одной ноге; поворот прыжком на 90 и 180°;

		гимнастической скамейки, по прямой линии на полу; перешагивание через мячи, повороты на 90 – 180°. Висы и упоры: висы и упоры на низкой гимнастической перекладине. Танцевальные упражнения: танцевальные упражнения: шаги с подскоком, приставные шаги левым, правым боком вперед; шаги галопом в сторону.	висе стоя на перекладине (мальчики), из виса лежа (девочки). <i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i> У вертикальной плоскости: подняться на носки и опуститься на всю стопу; поднять вперед согнутую ногу с последующим выпрямлением, отведением в сторону и опусканием; касаясь спиной плоскости, наклоны влево и вправо; с предметом на голове приседание и вставание; встать на гимнастическую скамейку и сойти с нее; лазанье в горизонтальной плоскости по гимнастической стенке. Упражнения на осанку в движении. <i>Упражнения в равновесии.</i> Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; то же на носках; то же с поднятыми руками на полу, на скамейке; бег по гимнастической скамейке, ходьба по бревну (высота 60 см); повороты кругом, стоя на бревне, повороты кругом при ходьбе на носках по бревну, рейке гимнастической скамейки. <i>Висы и упоры:</i> упражнения в висе стоя и в висе лежа; в висе спиной к гимнастической стенке сгибание и разгибание ног; вис (на низкой перекладине, на кольцах): обычный; завесом одной и двумя ногами; согнувшись; прогнувшись; на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, из седа ноги врозь; упражнения в упоре лежа и упоре стоя на коленях, в упоре (на бревне, гимнастической скамейке).	же в сторону, то же на носках; упор присев, упор стоя на колене (высота бревна 70–80 см); соскок прогнувшись из упора присев. Висы и упоры: на гимнастической стенке, бревне, скамейке. Танцевальные упражнения: шаги галопом в парах, шаги польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг.	приседание и переход в упор присев, в упор стоя на колене, в сед. Висы и упоры, гимнастические комбинации: на гимнастической стенке, бревне, скамейке; гимнастическая комбинация: из виса 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.
--	--	--	---	---	---

			<i>Танцевальные упражнения;</i> ходьба с танцевальными движениями рук лицом и спиной вперед, скрестным шагом; физические упражнения под музыкальное сопровождение; сочетания (2–4) элементов техники в комбинацию: бега, шагов, прыжков, упоров, седов, поворотов, наклонов, вращений, равновесия с различным положением рук; эстафеты: с мячом; с обручем; со скакалкой (прыжки через скакалку).		
1.	Легкая атлетика	Ходьба: обычная с сохранением правильной осанки, на носках, пятках, в полуприседе, по разметкам средним и широким шагом, переступая через препятствия, по линии, ходьба под музыку. Бег: в медленном, среднем, быстром темпе, с изменением направления по сигналу, в чередовании с ходьбой, на носках, с подниманием бедра, парами, тройками по диагонали, с ускорением, челночный бег; бег под музыку. Прыжки: в длину с места толчком двух ног, через резинку; в длину с малого (5 – 6 шагов) разбега; через скакалку; через длинную скакалку. Метания. Броски и ловля малого мяча одной и двумя	<i>Ходьба:</i> на носках, сохраняя осанку, руки на поясе, за голову, вверх, в стороны, быстрым шагом в полуприседе, приседе, широким шагом, пружинящим шагом, на внешней стороне стопы, поднимая высоко бедро («шаги журавлика»), переваливаясь с ноги на ногу («шаги медвежонка»). <i>Бег:</i> с высокого старта, на месте, по «кольцам», по линии, «змейкой», челночный, на заданное расстояние и время, под музыку, «челночный» 3 × 10 м. <i>Прыжки:</i> в длину с разбега, в сторону толчком двух ног, на двух ногах по разметкам, на одной ноге «по квадратам», в глубину с мягким приземлением, через препятствие, с короткой скалкой – одна нога впереди, вторая сзади. <i>Метания:</i> набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в сторону метания, снизу вперед-	Ходьба: с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствия, выпадами влево и вправо вперед в сторону, в приседе, переступая через препятствия, скрестным шагом влево и вправо, ходьба с музыкальным сопровождением. Бег: с изменением скорости, в заданном темпе, с преодолением условных препятствий, переменный, с передачей эстафет. Прыжки: толчком двух ног с поворотом на 180°, в глубину (с высоты до 50 см), в высоту с разбега, с короткой скакалкой на одной ноге, в сторону через резинку, «по классам» попеременно на одной или на двух ногах по заданию. Метания: набивного мяча (до 0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя лицом в сторону метания; снизу	Ходьба: с ускорением, с акцентированным шагом, спортивная ходьба, с изменением направления по команде; ходьба с музыкальным сопровождением. Бег, беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, семенящим шагом, прыжками, челночный бег 10 × 5 м, 3 × 10 м, по заданной схеме; бег на короткую дистанцию на результат, на расстояние в заданное время (до 6 мин). Прыжки: в шаге, в длину на точность приземления, в глубину на мягкость приземления, в высоту с места и с разбега на результат, в длину с места и с разбега на результат, через палку (мальчики), с короткой скакалкой на одной и двух ногах с продвижением вперед, назад, влево, вправо. Метания: набивного мяча (1 кг) из положения стоя лицом в

		руками, перебрасывание из руки в руку; метание малого мяча на заданное расстояние левой и правой рукой из положения стоя лицом в сторону метания; метание набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы; из положения стоя, двумя руками снизу вперед-вверх.	вверх из того же исходного положения на дальность, малого мяча с места на дальность из положения стоя лицом в направлении метания, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цели (2 × 2 м) с расстояния 3–4 м.	вперед-вверх из того же исходного положения на дальность и заданное расстояние; малого мяча с места, из положения стоя лицом в сторону метания на дальность, на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2,5 × 2,5 м) с расстояния 4-5 м.	направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх, снизу вперед-вверх на дальность, на заданное расстояние; малого мяча с места, из положения стоя лицом в направлении метания, на дальность, на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5 м) с расстояния 4–5 м.
2.	Лыжные гонки	Передвижение на лыжах. Стойки на лыжах – основная, высокая, низкая; ступающий и скользящий шаги без палок и с палками; повороты переступанием на месте, подъем лесенкой, спуски в высокой стойке.	<i>Передвижение на лыжах.</i> Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Спуски на лыжах с малого уклона (до 15°). Подъемы ступающим шагом. Передвижение на лыжах с палками в медленном темпе до 800 метров.	Передвижение на лыжах: попеременным двухшажным ходом без палок и с палками; подъем «полуелочкой» и «лесенкой» по пологому склону; спуски в высокой и низкой стойке; повороты переступанием в движении, торможение полуплугом, передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 1,5 км.	Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный двухшажный ход; спуски с пологих склонов с прохождением ворот из лыжных палок; торможение «плугом» и «упором»; повороты переступанием в движении; подъем лесенкой и елочкой; передвижение на лыжах изученными способами по дистанции до 2 км.
3.	Подвижные и спортивные игры	Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол): Элементы баскетбола: ловля и передача, броски и ведение мяча: индивидуально, в парах, стоя на месте и с перемещением. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой	Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол): подвижные игры с элементами мини-футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение и остановка мяча. Подвижные игры на материале баскетбола с ловлей и передачей мяча. Подвижные игры на материале волейбола с подбрасыванием и ловлей мяча. Элементы баскетбола: броски и ловля малого мяча в парах; ловля и передача	Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол): На материале волейбола: подбрасывание мяча; прием и передача мяча; передача мяча сверху двумя руками; прием (ловля) мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; упражнения в парах – прием (ловля) – передача. Пионербол:	Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол): На материале волейбола: броски волейбольного мяча из и. п. «стоя», «сидя», «лежа на спине», «лежа на животе»; передача мяча сверху двумя руками; прием мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; упражнения в

	(шагом и бегом). Подвижные игры на материале баскетбола с ловлей и передачей мяча на ближней дистанции. Элементы волейбола: согласованные действия при подбрасывании, метании, ловле и передаче мяча с учетом требований к основе техники – бросок мяча от груди, вверх с одной руки, удар о пол и ловля мяча; броски мяча о стену и ловля сверху двумя руками; броски мяча на точность. Подвижные игры на материале волейбола с подбрасыванием и ловлей мяча. Элементы мини-футбола: ведение мяча змейкой вокруг кеглей, удары по мячу правой и левой ногой с расстояния 2 – 3 метра в парах и шеренгах. Подвижные игры с элементами футбола. Строевые упражнения. Игры для подготовки к строю и на развитие внимания. Общеразвивающие упражнения. Элементы спортивных единоборств. Игры для совершенствования	мяча: в парах с одним-двумя мячами; в группе в кругу с мячами у каждого игрока; броски мяча двумя руками от груди, в поставленную корзину, в подвешенные обручи; бросок мяча в баскетбольное кольцо «снизу»; ведение мяча; бросок мяча в низкое баскетбольное кольцо способом «сверху». Элементы волейбола и их сочетания: бросок мяча сверху двумя руками с выпрямлением рук в локтевых суставах; ловля мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; бросок мяча через сетку (в зоны). Элементы мини-футбола: перемещения по площадке без мяча и с мячом, остановки, повороты, ускорения без мяча, удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; ведение мяча в различных направлениях без учета времени; удары по воротам; прием и остановка мяча с ближнего расстояния (2–3 м). Строевые упражнения. Игры с элементами строя. Общеразвивающие упражнения для развития координации движений. Ходьба. Бег. Прыжки. Метания. Лазанье, перелезание, переползание, подтягивание. Упражнения для формирования правильной осанки. Игровые задания для ходьбы с сохранением правильной осанки. Передвижения на лыжах.	броски мяча через волейбольную сетку. На материале баскетбола: подвижные игры; специальные передвижения без мяча и ведение мяча; броски мяча в цель; стойка баскетболиста, перемещение приставным шагом левым, правым боком; остановка после бега; поворот на опорной ноге без мяча; ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте, в движении приставным шагом; ведение мяча на месте и в движении. На материале мини-футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола; перемещения по площадке без мяча и с мячом, остановки, повороты, ускорения без мяча, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; ведение мяча в различных направлениях; удары по воротам; прием и остановка мяча с ближнего расстояния (4–5 м). Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения для развития координации. Ходьба. Бег. Прыжки. Метания. Игры на лыжах: эстафета без палок.	парах – прием-передача. Подвижные игры с элементами волейбола: подбрасывание мяча; прием и передача мяча. Подвижные игры с теннисными мячами, с жонглированием малыми предметами. На материале баскетбола: стойка баскетболиста, перемещение вперед, приставным шагом левым, правым боком, спиной вперед; остановка прыжком; поворот без мяча и с мячом; ловля и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления; броски мяча в кольцо; эстафеты с элементами баскетбола: с передачами мяча; с броском мяча в корзину. На материале мини-футбола: перемещения, остановки, повороты, ускорения без мяча и с мячом, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью; удары по воротам; прием и остановка мяча; эстафеты с элементами футбола: с ударами по неподвижному и катящемуся мячу; с ведением и остановкой мяча. Общеразвивающие упражнения
--	---	--	--	--

		координации движений. Бег. Игры с бегом для совершенствования навыка бега. Прыжки. Игровые задания. Игры с прыжками. Метания. Игровые задания. Игры с метанием. Лазанье и перелезание. Игровые задания. Игры с лазаньем и подлезанием. Упражнения в равновесии. Игровые задания. Передвижение на лыжах. Игровые задания.			для совершенствования координации движений. Ходьба. Бег, беговые упражнения. Прыжки. Метания. Упражнения в равновесии на бревне. Передвижение на лыжах.
--	--	--	--	--	--

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№	Тема (разделы)	Количество часов за год				Итого
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	
1	Знания о физической культуре	В течение года				
2	Способы физкультурной деятельности	В течение года				
3	Физическое совершенствование	В течение года				
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В течение года				
5	Спортивно-оздоровительная деятельность	В течение года				
5.1	Гимнастика с основами акробатики	32	32	35	35	134
5.2	Легкая атлетика	30	30	26	26	112
5.3	Лыжные гонки	21	21	21	21	84
5.4	Подвижные и спортивные игры	16	19	20	20	75
6	Общеразвивающие упражнения	В процессе уроков				
	Итого	99	102	102	102	405