

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол № 1
« 30 » 08 2021 г.

СОГЛАСОВАНО

НМС
Протокол № 1
« 30 » 08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гимназия №3»
Тренина А.И.
Приказ № 01-04-278
« 30 » 08 2021 г.



**Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»**

1-4 классы

Рабочую программу составила
Комарова Е. А.

гор. Красноярск
2021-2022 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основанием для составления рабочей программы являются следующие нормативные документы:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ в действующей редакции;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2010 № 1897 в действующей редакции;
- Примерная программа учебного предмета (курса);
- Письмо Министерства образования и науки РФ «О рабочих программах учебных предметов» от 28 октября 2015 г. № 08-1786;
- Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность», утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 № 28;
- Универсальные кодификаторы, утверждённые протоколом Федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 12.04.2021 г. № 1/21;
- Устав гимназии.

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

1. Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
2. Сформировать понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
3. Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
4. Формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
5. Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
6. Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Класс	Количество часов в неделю	Перечень учебников
1	99/3	В.И. Лях «Физическая культура» 1 класс: Учебник для общеобразовательных организаций
2	102/3	В.И. Лях «Физическая культура» 2 класс: Учебник для общеобразовательных организаций

3	102/3	В.И. Лях «Физическая культура» общеобразовательных организаций	3 класс:	Учебник для
4	102/3	В.И. Лях «Физическая культура» общеобразовательных организаций	4 класс:	Учебник для
	Итого 405			

Планируемые предметные результаты освоения

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Регулятивные УУД			
1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности			
Оценивать правильность выполнения действия на уроке	Выделять соответствия результатов требования данной задачи и задачной области	Оценивать правильность выполнения действия на уроке адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требования данной задачи и задачной области	Оценивать правильность выполнения действия на уроке адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требования данной задачи и задачной области
2. Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач			
Научится выполнять действия по	Разбивать поставленную задачу на пункты	Сверять свои действия с планом и, при наличии	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей

готовому плану		допущенных ошибок, исправлять их с помощью учителя или самостоятельно	и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане
Оценивать свои действия и действия товарищей.	Анализировать соответствия результатов требованиям конкретной задачи.	Понимать причины успеха в учебной деятельности, планировать свою деятельность.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией			
Усвоить критерии оценивания.	Составлять с помощью учителя критерии оценки своей учебной деятельности	Составлять с помощью учителя критерии планируемых результатов	Применять предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей
	Оценивать свою деятельность на основе критериев успешности учебной деятельности	Оценивать свою деятельность на основе критериев успешности учебной деятельности	Оценивать свою деятельность на основе критериев успешности учебной деятельности
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.			
Выполнять упражнения по предложенному алгоритму	Составлять алгоритм действий совместно с учителем.	Выполнять известный алгоритм для решения новых учебных задач	В сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи
Разбивать упражнение на части	Контролировать правильность выполнения упражнения	Научиться выделять результаты в любой форме	Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности			
Усвоить установленные	Анализировать установленные	Преобразовать установленные	Учитывать установленные правила

правила.	правила в планировании и контроле способа решения	правила в планировании и контроле способа решения	в планировании и контроле способа решения
6. Умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. Работать индивидуально и в группе: находить общие решения и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; Формулировать аргументировать и отстаивать своё мнение.			
Контролировать свои действия	Определять свои действия для продуктивной коммуникации	Находить общие решения в соответствии с поставленной задачей.	Контролировать действия партнера.
.Научиться слышать товарищей по команде	Развивать самоконтроль, учитывать разные мнения.	Развивать самоконтроль, организовывать сотрудничество.	Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве
7. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).			
		Освоить основы обработки и поиска информации при помощи средств ИКТ;	Освоить основы обработки и поиска информации при помощи средств ИКТ;

Содержание

1 класс

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.
- Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.
- Физические упражнения, их влияние на организм
- Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

- Составление режима дня.
- Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики.
- Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз.
- Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

- Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)
- 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 (в процессе уроков)

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- Беговые упражнения.
- Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.
- Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений.
- Бег с изменением направления, ритма и темпа.
- Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт.
- Понятие «короткая дистанция».
- Развитие скоростных качеств, выносливости
- Бег (30 м), (60 м). Челночный бег.
- Бег 500 м. без учета времени.
- Смешанное передвижение до 1 км.
- Равномерный, медленный бег до 8 мин.
- 6-минутный бег.
- Игры и эстафеты с бегом на местности.
- Преодоление препятствий
- Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробьи и вороны», «День и ночь», «Совушка».
- Эстафеты. Подвижные игры.
- Броски большого, метания малого мяча (бч)
- Броски мяча (1 кг) на дальность из различных положений.
- Метание малого мяча в вертикальную цель.
- Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние.
- Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.
- Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель».
- Развитие скоростно-силовых способностей

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры

Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

Подвижные игры на основе спортивных игр

- Бросок мяча снизу на месте.
- Ловля мяча на месте.
- Передача мяча снизу на месте.
- Бросок мяча снизу на месте в щит.
- Ведение мяча на месте.
- Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол.

ГИМНАСТИКА

- Организующие команды и приемы
- Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении.
- Развитие координационных способностей.
- ОРУ с предметами и без них.
- Перешагивание через мячи.

- Группировка.
- Перекаты в группировке.
- Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.
- Сед руки в стороны.
- Упор присев - упор лежа - упор присев.
- Название основных гимнастических снарядов
- Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.
- Лазание по гимнастической стенке.
- Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.
- Гимнастическая полоса препятствий.
- Упражнения на осанку.
- Упражнения в равновесии.

2 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

- Физическая культура как часть общей культуры личности.
- Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря.
- Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

- Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

- Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур.
- Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.
- Измерение длины и массы тела.
- Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

- Физкультурно-оздоровительная деятельность(в процессе уроков)
- 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.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- Беговые упражнения
- Равномерный медленный бег 8 мин.
- Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.
- Бег в заданном коридоре.
- Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м).
- Специально-беговые упражнения.
- Челночный бег.
- Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).
- Преодоление малых препятствий.
- Бег 500м. без учета времени.
- Игры и эстафеты с бегом на местности.
- Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».
- Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка». Эстафеты.
- Броски большого, метания малого мяча

- Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 * 2 м) с расстояния 4–5 м.
- Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.
- Эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит»

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры

- Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веребочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».
- Подвижные игры на основе баскетбола
- Ловля и передача мяча в движении.
- Броски в цель (мишень, щит, кольцо).
- Ведение на месте правой (левой) рукой.
- Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».
- Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

- Упражнения в равновесии, упражнения на осанку.
- Организующие команды и приемы
- Размыкание и смыкание приставными шагами.
- Перестроение из колонны по одному в колонну по два.
- Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.
- Подвижные игры «Запрещенное движение»», «Фигуры», «Светофор».
- Игры «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния». «Кто приходил?», «Парашютист», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки».
- Гимнастические упражнения прикладного характера
- Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.
- Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.
- Перешагивание через набивные мячи.
- Гимнастическая полоса препятствий.
- Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».
- Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».
- Разучивание шагов базовой аэробики, ориентационные упражнения.

3 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

- Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.
- Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.
- Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.
- Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

- Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.
- Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.
- Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

- Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)
- Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- Беговые упражнения
- Ходьба с изменением длины и частоты шага.
- Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.
- Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).
- Специально-беговые упражнения.
- Бег в коридоре с максимальной скоростью.
- Преодоление препятствий в беге.
- Бег с максимальной скоростью (30 м). (60 м).
- Бег на результат (30, 60 м).
- Челночный бег.
- Встречная эстафета.
- Эстафеты с бегом на скорость.
- Бег до 1000 м.
- Понятия «эстафета», «старт», «финиш»
- Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с вырубкой».
- Броски большого, метания малого мяча
- Метание в цель с 4-5 м.
- Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.
- Метание набивного мяча.
- Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
- Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде».

Правила соревнований в метании

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры

- Эстафеты с предметами и без них.
- Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».
- Подвижные игры на основе баскетбола
- Ловля и передача мяча на месте и в движении.
- Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге.
- Ведение на месте правой (левой) рукой на месте, в движении шагом и бегом.
- Ведение мяча с изменением направления и скорости.
- Броски в цель (щит).
- Бросок двумя руками от груди.
- Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу».
- Игра в мини-баскетбол.
- Подвижные игры на основе волейбола
- Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.
- Остановка скачком после ходьбы и бега.
- Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».
- Вкладывание волейбольного мяча в положение «передача».
- По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.

- Передача мяча подброшенного над собой и партнером.
- Во время перемещения по сигналу – передача мяча.
- Передача в парах.
- Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.
- Передачи у стены многократно с ударом о стену.
- Передача мяча, брошенного партнером через сетку.
- Передачи с набрасыванием партнера через сетку.
- Многократные передачи в стену.
- Передачи в парах через сетку.
- Упражнения в перемещениях и передачи мяча.
- Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».
- Подвижные игры на основе футбола
- Ходьба и бег с остановками по сигналу.
- Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.
- Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.
- Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.
- Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.
- Тактические действия в защите.
- Игра Мини-футбол
- ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ**
- Размыкание и смыкание приставными шагами.
- Перестроение из колонны по одному в колонну по два.
- Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.
- Перешагивание через набивные мячи.
- Гимнастическая полоса препятствий.
- Упражнения в равновесии, упражнения на осанку, комплексы ЛФК
- Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».
- Повторение и разучивание шагов базовой аэробики, ориентационные упражнения., подскоки, прыжки. СТЕП-аэробика –базовые шаги.

4 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

- Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.
- Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.
- Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

- Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.
- Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.
- Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

- Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)
- Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- Беговые упражнения
- Равномерный медленный бег 3 мин.
- Ходьба с изменением длины и частоты шагов.
- Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 100 м).
- Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.
- Бег с заданным темпом и скоростью.
- Бег на скорость в заданном коридоре.
- Бег на скорость (30 м), (60 м).
- Старты из различных и.п.
- Встречная эстафета.
- Круговая эстафета.
- Бег 1000 м.
- Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире»,
- Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».
- Броски большого, метания малого мяча
- Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.
- Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.
- Бросок мяча в горизонтальную цель.
- Бросок мяча на дальность. Игра
- Бросок набивного мяча.
- Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

- Подвижные игры
- Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты».
- Эстафеты с предметами.
- Подвижные игры на основе баскетбола
- Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.
- Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком
- Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте
- Ловля и передача мяча в кругу в квадрате
- Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.
- Игра в мини-баскетбол
- Тактические действия в защите и нападении.
- Эстафеты с ведением и передачами мяча.
- Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».
- Подвижные игры на основе волейбола
- Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком.
- По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча
- Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».
- Передача мяча, подброшенного над собой и партнером
- Передача в парах.

- Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.
- Передачи у стены многократно с ударом о стену.
- Передача мяча, брошенного партнером через сетку
- Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.
- Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.
- Нижняя прямая подача в стену.
- Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м
- Передачи в парах через сетку.
- Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча
- Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол.
- Подвижные игры на основе футбола
- Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу.
- Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.
- Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.
- Челночный бег.
- Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.
- Удар с разбега по катящемуся мячу.
- Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.
- Тактические действия в защите.
- Игра Мини-футбол
- **ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ**
- Упражнения в равновесии, упражнения на осанку.
- Организующие команды и приемы
- Размыкание и смыкание приставными шагами.
- Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре
- Перестроение в движении
- Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.
- Перешагивание через набивные мячи.
- Гимнастическая полоса препятствий.
- Упражнения на гибкость
- Повторение шагов базовой аэробики, STEP-аэробика.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Тема	Рабочая программа			
		1	2	3	4
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков			
2	Легкая атлетика	23	25	25	25
3	Подвижные игры	25	25	25	25
4	Гимнастика -фитнес аэробика	17	18 10	18 10	18 10
5	Подвижные игры с элементами баскетбола	25	24	24	24
6	Итого	99	102	102	102

Уровень физической подготовленности

1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см.	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30м. с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 500 м	Без учета времени					

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см.	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30м. с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 500 м	Без учета времени					

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30м. с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60м. с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30