**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**МАРКОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**155140, Ивановская область, Комсомольский район, с. Марково, Линейный переулок, д.1**

**тел. 8(493 52) 2-71-50 Е-mail markovskaya\_osh@ivreg.ru**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Принято:****Протокол педсовета № 1****от « 28» 08. 2019г.** | **Согласовано:****На заседании Управляющего совета****Председатель Управляющего совета****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А. Косованова** | **Утверждена:****Приказ № 76- ОД****от «28» 08.2019г.****Директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.Н.Лучкова** |

**Физическая культура 1-4 классы**

**(название рабочей программы по предмету, курсу, дисциплине (модулю)**

**Уровень обучения начальный**

**Срок реализации 4 года**

**Срок действия программы 2019-2024гг.**

  **Составила: Антонова С.Л.**

**Марково, 2019 г**

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**«Физическая культура» на уровне начального общего образования**

**Личностные результаты:**

активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;

анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

* результате обучения учащиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

**Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

-ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

-раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

-ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

-характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

-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 учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Способы физкультурной деятельности**

Выпускник научится:

-отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

-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;

-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.

Выпускник получит возможность научиться*:*

*-*вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексовутренней 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физическое совершенствование** |  |  |  |  |  |
| Выпускник научится: |  |  |  |  |  |  |
| -выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и |  |
| осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, |  |
| выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса |  |
| (с помощью специальной таблицы); |  |  |  |  |  |
| -выполнять организующие строевые команды и приёмы; |  |  |  |
| -выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); |  |
| -выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, |  |
| гимнастическое бревно); |  |  |  |  |  |  |
| -выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей |  |
| разного веса и объёма); |  |  |  |  |  |  |
| -выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной |  |
| функциональной направленности. |  |  |  |  |  |
| Выпускник получит возможность научиться: |  |  |  |
| -сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; |  |  |
| -выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; |  |
| -играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам; |  |  |
| -выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; |  |  |
| -плавать, в том числе спортивными способами; |  |  |  |
| -выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России). |  |

**2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей:

базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

* **базовую** часть входят:

**Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в XVII-XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. 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. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

**Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика*** *с* ***основами акробатики***

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнениеосновной стойки по команде «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».

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади);седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение погимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание

* переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазанье по канату (3 м) в два
* три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из 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».

*Легкая атлетика.Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, сизменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), спродвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спры-гивание с нее; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, ввертикальную цель, в стену.

 *Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

*Лыжные гонки.*

*Организующие команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи

* ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом; одновременнымдвухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

*Подвижные игры.*

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя вобору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волкво рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»; «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречнаяэстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире», ^Быстрый лыжник», «За мной».-

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу сместа, с од-ного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7-8 м) мишень; 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», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего науровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось - поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя рукамивперед вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

*Общеразвивающие физические упражнения* по базовым видам и внутриразделов.

*На материале гимнастики с основами акробатики.*

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкогошага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону

* стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий;передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметри-ческими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданнойосанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменойопоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезаниеи перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах. *На материале легкой атлетики.*

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре;пробега-ние коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений смаксимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности,чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторноепреодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с достава-нием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

*На материале лыжных гонок.*

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, вдвижении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умереннойинтенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

* процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

**3. Тематическое планирование учебного предмета**

**1 класс - 66 часа (33 уч. н./2часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | ***Наименование разделов и тем*** | Кол-во часов |
| 1 | Знания о физической культуре |  | 2 |
| 2 | Легкая атлетика |  | 20 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики |  | 14 |
| 4 | Подвижные игры, элементы спортивных игр |  | 16 |
| 5 | Лыжные гонки |  | 14 |
| Итого |  |  | 66 |
|  | **2 класс – 68 часов (34 уч. н./2часа)** |  |
|  |  |  |
| № п/п | ***Наименование разделов и тем*** |  | Кол-во часов |
| 1 | Знания о физической культуре |  | 2 |
| 2 | Легкая атлетика |  | 20 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики |  | 14 |
| 4 | Подвижные игры, элементы спортивных игр |  | 16 |
| 5 | Лыжные гонки |  | 14 |
| 6 | Плавание |  | 2 |
| Итого |  |  | 68 |
|  | **3 класс – 68 часов (34 уч. н./2часа)** |  |
|  |  |  |
| № п/п | ***Наименование разделов и тем*** |  | Кол-во часов |
| 1 | Знания о физической культуре |  | 2 |
| 2 | Легкая атлетика |  | 20 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики |  | 14 |
| 4 | Подвижные игры, элементы спортивных игр |  | 16 |
| 5 | Лыжные гонки |  | 14 |
| 6 | Плавание |  | 2 |
| Итого |  |  | 68 |

**4 класс – 68 часов (34 уч. н./2часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | ***Наименование разделов и тем*** | Кол-во часов |
| 1 | Знания о физической культуре | 2 |
| 2 | Легкая атлетика | 20 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 14 |
| 4 | Подвижные игры, элементы спортивных игр | 16 |
| 5 | Лыжные гонки | 14 |
| 6 | Плавание | 2 |
| Итого |  | 68 |

**4. Тематическое планирование (270 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое** | **Характеристика деятельности** |  |
| **планирование** | **обучающихся** |  |
|  |  |
|  |  |  |  |
| **1** | **2** | **3** |  |
|  |  |  |  |
|  | **Знания о физической культуре** |  |
|  |  |  |  |
|  | ***Физическая культура*** |  |  |
|  |  |  |  |
| Физическая культура как | Понятие о физической | **Определять** и кратко |  |
| система разнообразных форм | культуре. | **характеризовать** физическую |  |
| занятий физическими |  | культуру как занятия |  |
| упражнениями по укреплению |  | физическими упражнениями, |  |
| здоровья человека. |  | подвижными и спортивными |  |
| Ходьба, бег, прыжки, лазанье, |  | играми. |  |
| ползание, ходьба на лыжах как |  | **Выявлять** различие в основных |  |
| жизненно важные способы |  | способах передвижения |  |
| передвижения человека. | Основные способы | человека. |  |
| Правила предупреждения |  |  |
| передвижения человека. |  |  |
| травматизма во время занятий |  |  |  |
| физическими упражнениями: |  | **Определять** ситуации, |  |
| организация мест занятий, |  | требующие применения правил |  |
| подбор одежды, обуви и |  |  |
|  | предупреждения травматизма. |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
| инвентаря |  | Профилактика травматизма | **Определять** состав спортивной |  |
|  |  |  | одежды в зависимости от |  |
|  |  |  | времени года и погодных |  |
|  |  |  | условий |  |
|  |  |  |  |
| ***Из истории физической культуры*** |  |
|  |  |  |  |  |
| История развития физической |  | Возникновение первых | **Пересказывать** тексты по |  |
| культуры и первых |  | соревнований. Зарождение | истории физической культуры. |  |
| соревнований. |  | Олимпийских игр. | **Понимать** и **раскрывать** связь |  |
| Связь физической культуры с |  | Особенности физкультуры | физической культуры с трудовой |  |
| трудовой и военной |  | разных народов. Её связь с | и военной деятельностью |  |
| деятельностью |  | природными, | человека |  |
|  |  | географическими |  |  |
|  |  | особенностями, традициями |  |  |
|  |  | и обычаями народа. |  |  |
|  |  | Зарождение физической |  |  |
|  |  | культуры на территории |  |  |
|  |  | Древней Руси. Развитие в |  |  |
|  |  | России в XVII-XIX вв. |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  | ***Физические упражнения*** |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Физические упражнения, их |  | Представление о физических | **Различать** упражнения по |  |
| влияние на физическое |  | упражнениях. | воздействию на развитие |  |
| развитие и развитие |  |  | основных физических качеств |  |
| физических качеств. |  |  | (сила, быстрота, выносливость). |  |
|  |  | Представление о физических | **Характеризовать** показатели |  |
| Характеристика основных |  | физического развития. |  |
|  | качествах. |  |  |
| физических качеств: силы, |  |  |  |
|  |  |  |  |
| быстроты, выносливости, |  |  |  |  |
| гибкости и равновесия. |  |  | **Характеризовать** показатели |  |
| Физическая подготовка и ее |  |  |  |
|  |  | физической подготовки. |  |
| связь с развитием основных |  | Общее представление о |  |
|  |  |  |
| физических качеств. |  | физическом развитии. | **Выявлять** характер |  |
| Физическая нагрузка и ее |  | Общее представление о |  |
|  | зависимости частоты сердечных |  |
| влияние на повышение |  | физической подготовке. |  |
|  | сокращений от особенностей |  |
| частоты сердечных |  | Что такое физическая |  |
|  | выполнения физических |  |
| сокращений |  |  |
|  | нагрузка. | упражнений |  |
|  |  |  |
|  |  | Правила контроля за |  |  |
|  |  | нагрузкой по частоте |  |  |
|  |  | сердечных сокращений |  |  |
|  |  |  |  |
| **Способы физкультурной деятельности** |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  | ***Самостоятельные занятия*** |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Составление режима дня. |  | Режим дня и его | **Составлять** индивидуальный |  |
|  |  | планирование. | режим дня. |  |
|  |  |  | **Отбирать** и **составлять** |  |
| Выполнение простейших |  | Утренняя зарядка, правила | комплексы упражнений для |  |
|  | утренней зарядки и |  |
|  | ее составления и |  |
| закаливающих процедур, |  |  |
|  | физкультминуток. |  |
|  | выполнения. |  |
| оздоровительных занятий в |  |  |
|  |  |  |
|  | Физкультминутки, правила |  |  |
| режиме дня (утренняя зарядка, |  |  |  |
| физкультминутки), комплексов |  | их составления и |  |  |
| упражнений для |  | выполнения. | **Оценивать** свое состояние |  |
|  |  |  |
| формирования правильной |  | Закаливание и правила | (ощущения) после |  |
| осанки и развития мышц |  | проведения закаливающих | закаливающих процедур. |  |
| туловища, развития основных |  | процедур. |  |  |
| физических качеств |  | Осанка и комплексы | **Составлять** комплексы |  |
|  |  |  |
|  |  | упражнений по | упражнений для формирования |  |
|  |  | профилактике ее нарушения. |  |
|  |  | правильной осанки. |  |
|  |  | Комплексы упражнений для |  |
|  |  | **Моделировать** комплексы |  |
|  |  | развития физических качеств | упражнений с учетом их цели: |  |
|  |  |  | на развитие силы, быстроты, |  |
|  |  |  | выносливости |  |
|  |  |  |  |
| ***Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью*** |  |
|  |  |  |  |  |
| Измерение длины и массы |  | Измерение показателей | **Измерять** индивидуальные |  |
| тела, показателей осанки и |  | физического развития. | показатели длины и массы тела, |  |
| физических качеств. |  | Измерение показателей | сравнивать их со стандартными |  |
|  |  | значениями. |  |
|  |  | развития физических |  |
| Измерение частоты сердечных |  | качеств. | **Измерять** показатели развития |  |
|  |  | физических качеств. |  |
| сокращений во время |  | Измерение частоты |  |
| выполнения физических |  | сердечных сокращений | **Измерять** частоту сердечных |  |
| упражнений |  |  | сокращений |  |
|  |  |  |  |
| ***Самостоятельные игры и развлечения*** |  |
|  |  |  |  |  |
| Организация и проведение |  | Игры и развлечения в зимнее | **Общаться** и |  |
| подвижных игр (на |  | время года. | **взаимодействовать** в игровой |  |
| спортивных площадках и в |  | Игры и развлечения в летнее | деятельности. |  |
| спортивных залах) |  | **Организовывать** и **проводить** |  |
|  | время года. |  |
|  |  | Подвижные игры с | подвижные игры с элементами |  |
|  |  | соревновательной деятельности |  |
|  |  | элементами спортивных игр |  |
|  |  |  |  |
|  |  | Народные подвижные игры |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | **Физическое совершенствование** |  |
|  |  |  |  |
| ***Физкультурно-оздоровительная деятельность*** |  |
|  |  |  |  |  |
| Комплексы физических |  | Оздоровительные формы | **Осваивать** универсальные |  |
| упражнений для утренней |  | занятий. | умения по самостоятельному |  |
| зарядки, физкультминуток, |  |  | выполнению упражнений в |  |
| занятий по профилактике и |  |  | оздоровительных формах |  |
| коррекции нарушений осанки. |  |  | занятий. |  |
| Комплексы упражнений на |  |  | **Моделировать** физические |  |
| развитие физических качеств. |  |  | нагрузки для развития основных |  |
| Комплексы дыхательных |  | Развитие физических | физических качеств. |  |
| упражнений. Гимнастика для |  | качеств. | **Осваивать** универсальные |  |
| глаз |  |  | умения контролировать |  |
|  |  | Профилактика утомления | величину нагрузки по частоте |  |
|  |  | сердечных сокращений при |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  | выполнении упражнений на |  |
|  |  |  | развитие физических качеств. |  |
|  |  |  | **Осваивать** навыки по |  |
|  |  |  | самостоятельному выполнению |  |
|  |  |  | упражнений дыхательной |  |
|  |  |  | гимнастики и гимнастики для |  |
|  |  |  | глаз |  |
|  |  |  |  |
| ***Спортивно-оздоровительная деятельность*** |  |

**Гимнастика с основами акробатики**



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Организующие команды и*** | Движения и передвижения | **Осваивать** универсальные |  |
| ***приемы.*** Строевые действия в | строем. | умения, связанные с |  |
| шеренге и колонне; |  | выполнением организующих |  |
| выполнение строевых команд. |  | упражнений. |  |
| *Акробатические упражнения*. |  | **Различать** и **выполнять** |  |
| Упоры; седы; упражнения в | Акробатика. | строевые команды: «Смирно!», |  |
| группировке; перекаты; стойка | «Вольно!», «Шагом марш!», «На |  |
| на лопатках; кувырки вперед и |  | месте!», «Равняйсь!», «Стой!». |  |
| назад; гимнастический мост. |  | **Описывать** технику |  |
| *Акробатические комбинации.* |  | разучиваемых акробатических |  |
| Например: |  | упражнений. |  |
| 1) мост из положения лежа на |  | **Осваивать** технику |  |
| спине, опуститься в исходное |  | акробатических упражнений и |  |
| положение, переворот в |  | акробатических комбинаций. |  |
| положение лежа на животе, |  | **Осваивать** универсальные |  |
| прыжок с опорой на руки в |  | умения по взаимодействию в |  |
| упор присев; |  |  |
|  | парах и группах при |  |
| 2) кувырок вперед в упор |  | разучивании акробатических |  |
| присев, кувырок назад в упор |  | упражнений. |  |
| присев, из упора присев |  | **Выявлять** характерные ошибки |  |
| кувырок назад до упора на |  | при выполнении |  |
| коленях с опорой на руки, |  |  |
|  | акробатических упражнений. |  |
| прыжком переход в упор |  |  |
|  | **Осваивать** универсальные |  |
| присев, кувырок вперед. |  |  |
|  | умения контролировать |  |
|  |  |  |
|  |  | величину нагрузки по частоте |  |
|  |  | сердечных сокращений при |  |
|  |  | выполнении упражнений на |  |
|  |  | развитие физических качеств. |  |
|  |  | **Соблюдать** правила техники |  |
|  |  | безопасности при выполнении |  |
|  |  | акробатических упражнений. |  |
|  |  | **Проявлять** качества силы, |  |
|  |  | координации и выносливости |  |
|  |  | при выполнении |  |
|  |  | акробатических упражнений и |  |
|  |  | комбинаций. |  |
|  |  | **Описывать** технику |  |
|  |  | гимнастических упражнений на |  |
|  |  | снарядах. |  |
|  |  | **Осваивать** технику |  |
|  |  | гимнастических упражнений на |  |
|  |  | спортивных снарядах. |  |
|  |  | **Осваивать** универсальные |  |
|  |  | умения по взаимодействию в |  |
|  |  | парах и группах при |  |
|  |  | разучивании и выполнении |  |
|  |  | гимнастических упражнений. |  |
| *Упражнения на низкой* |  | **Выявлять** и **характеризовать** |  |
|  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *гимнастической перекладине:* |  | ошибки при выполнении |  |
| висы, перемахи. |  | гимнастических упражнений. |  |
| *Гимнастическая комбинация.* |  | **Проявлять** качества силы, |  |
| Например, из виса стоя присев |  | координации и выносливости |  |
| толчком двумя ногами | Снарядная гимнастика. | при выполнении |  |
| перемах, согнув ноги, в вис | гимнастических упражнений и |  |
| сзади согнувшись, опускание |  | комбинаций. |  |
| назад в вис стоя и обратное |  | **Соблюдать** правила техники |  |
| движение через вис сзади |  | безопасности при выполнении |  |
| согнувшись со сходом вперед |  |  |
|  | гимнастических упражнений. |  |
| ноги. |  |  |
|  | **Описывать** технику |  |
| *Опорный прыжок*: с разбега |  |  |
|  | гимнастических упражнений |  |
| через гимнастического козла. |  |  |
|  | прикладной направленности. |  |
|  |  |  |
|  |  | **Осваивать** технику физических |  |
|  |  | упражнений прикладной |  |
|  |  | направленности. |  |
|  |  | **Осваивать** универсальные |  |
|  |  | умения по взаимодействию в |  |
|  |  | парах и группах при |  |
|  |  | разучивании и выполнении |  |
|  |  | гимнастических упражнений. |  |
|  |  | **Выявлять** характерные ошибки |  |
|  |  | при выполнении |  |
|  |  | гимнастических упражнений |  |
|  |  | прикладной направленности. |  |
|  |  | **Проявлять** качества силы и |  |
| *Гимнастические упражнения* | Прикладная гимнастика | координации при выполнении |  |
| *прикладного характера.* | упражнений прикладной |  |
|  |  |
| Передвижение по |  | направленности. |  |
| гимнастической стенке. |  | **Соблюдать** правила техники |  |
| Преодоление полосы |  | безопасности при выполнении |  |
| препятствий с элементами |  | гимнастических упражнений |  |
| лазанья и перелезания, |  | прикладной направленности |  |
| переползания, передвижение |  |  |  |
| по наклонной гимнастической |  |  |  |
| скамейке |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | **Легкая атлетика** |  |  |
|  |  |  |  |
| ***Беговые упражнения****:*с | Беговая подготовка. | **Описывать** технику беговых |  |
| высоким подниманием бедра, |  | упражнений. |  |
| прыжками и с ускорением, с |  | **Выявлять** характерные ошибки |  |
| изменяющимся направлением |  | в технике выполнения беговых |  |
| движения, из разных исходных |  |  |
|  | упражнений. |  |
| положений; челночный бег; |  |  |
|  | **Осваивать** технику бега |  |
| высокий старт с последующим |  |  |
|  | различными способами. |  |
| ускорением. |  |  |
|  | **Осваивать** универсальные |  |
|  |  |  |
|  |  | умения контролировать |  |
|  |  | величину нагрузки по частоте |  |
|  |  | сердечных сокращений при |  |
|  |  | выполнении беговых |  |
|  |  | упражнений. |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Осваивать** универсальные |  |  |
|  |  | умения по взаимодействию в |  |  |
|  |  | парах и группах при |  |  |
|  |  | разучивании |  |  |
|  |  | и выполнении беговых |  |  |
|  |  | упражнений. |  |  |
|  |  | **Проявлять** качества силы, |  |  |
|  |  | быстроты, выносливости и |  |  |
|  |  | координации при выполнении |  |  |
|  |  | беговых упражнений. |  |  |
|  |  | **Соблюдать** правила техники |  |  |
|  |  | безопасности при выполнении |  |  |
|  |  | беговых упражнений. |  |  |
|  |  | **Описывать** технику |  |  |
|  |  | прыжковых упражнений. |  |  |
|  |  | **Осваивать** технику прыжковых |  |  |
|  |  | упражнений. |  |  |
|  |  | **Осваивать** универсальные |  |  |
| ***Прыжковые упражнения****:*на |  | умения контролировать |  |  |
|  | величину нагрузки по частоте |  |  |
| одной ноге и двух ногах на |  |  |  |
|  | сердечных сокращений при |  |  |
| месте и с продвижением; в |  |  |  |
| Прыжковая подготовка. | выполнении прыжковых |  |  |
| длину и высоту; спрыгивание |  |  |
|  | упражнений. |  |  |
| и запрыгивание; прыжки со |  |  |  |
|  | **Выявлять** характерные ошибки |  |  |
| скакалкой. |  |  |  |
|  | в технике выполнения |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  | прыжковых упражнений. |  |  |
|  |  | **Осваивать** универсальные |  |  |
|  |  | умения по взаимодействию в |  |  |
|  |  | парах и группах при |  |  |
|  |  | разучивании и выполнении |  |  |
|  |  | прыжковых упражнений. |  |  |
|  |  | **Проявлять** качества силы, |  |  |
|  |  | быстроты, выносливости и |  |  |
|  |  | координации при выполнении |  |  |
|  |  | прыжковых упражнений. |  |  |
|  |  | **Соблюдать** правила техники |  |  |
|  |  | безопасности при выполнении |  |  |
|  |  | прыжковых упражнений. |  |  |
|  |  | **Описывать** технику бросков |  |  |
|  |  | большого набивного мяча. |  |  |
|  |  | **Осваивать** технику бросков |  |  |
|  |  | большого мяча. |  |  |
|  |  | **Соблюдать** правила техники |  |  |
|  |  | безопасности при выполнении |  |  |
|  |  | бросков большого набивного |  |  |
|  |  | мяча. |  |  |
|  |  | **Проявлять** качества силы, |  |  |
|  |  | быстроты и координации при |  |  |
| ***Броски****:*большого мяча (1 кг) |  | выполнении бросков большого |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| на дальность разными |  |  | мяча. |  |
| способами. |  | Броски большого мяча. | **Описывать** технику метания |  |
|  |  |  | малого мяча. |  |
| ***Метание:*** малого мяча в |  |  | **Осваивать** технику метания |  |
| вертикальную цель и на |  |  | малого мяча. |  |
| дальность |  | Метание малого мяча | **Соблюдать** правила техники |  |
|  |  | безопасности при метании |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  | малого мяча. |  |
|  |  |  | **Проявлять** качества силы, |  |
|  |  |  | быстроты и координации при |  |
|  |  |  | метании малого мяча |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  | **Лыжные гонки** |  |  |
|  |  |  |  |  |
| ***Передвижение на лыжах*** |  | Лыжная подготовка. | **Моделировать** технику базовых |  |
| ***разными способами.*** |  |  | способов передвижения на |  |
|  |  |  | лыжах. |  |
|  |  |  | **Осваивать** универсальные |  |
|  |  |  | умения контролировать скорость |  |
|  |  |  | передвижения на лыжах по |  |
|  |  |  | частоте сердечных сокращений. |  |
|  |  |  | **Выявлять** характерные ошибки |  |
|  |  |  | в технике выполнения лыжных |  |
|  |  |  | ходов. |  |
|  |  |  | **Проявлять** выносливость при |  |
|  |  |  | прохождении тренировочных |  |
|  |  |  | дистанций разученными |  |
|  |  |  | способами передвижения. |  |
|  |  |  | **Применять** правила подбора |  |
| ***Повороты; спуски; подъемы;*** |  | Технические действия на | одежды для занятий лыжной |  |
|  | подготовкой. |  |
| ***торможения*** |  |  |
|  | лыжах |  |
|  | **Объяснять** технику выполнения |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  | поворотов, спусков и подъемов. |  |
|  |  |  | **Осваивать** технику поворотов, |  |
|  |  |  | спусков и подъемов. |  |
|  |  |  | **Проявлять** координацию при |  |
|  |  |  | выполнении поворотов, спусков |  |
|  |  |  | и подъемов |  |
|  |  |  |  |  |
|  | **Подвижные и спортивные игры** |  |
|  |  |  |  |  |
| *На материале гимнастики с* |  | Подвижные игры. | **Осваивать** универсальные |  |
| *основами акробатики:* |  |  | умения в самостоятельной |  |
| игровые задания с |  |  | организации и проведении |  |
| использованием строевых |  |  | подвижных игр. |  |
| упражнений, упражнений на |  |  | **Излагать** правила и условия |  |
| внимание, силу, ловкость и |  |  | проведения подвижных игр. |  |
| координацию. |  |  |  |
|  | Спортивные игры. | **Осваивать** двигательные |  |
| *На материале легкой* |  |  |
|  |  | действия, составляющие |  |
| *атлетики:* прыжки, бег, |  |  |  |
|  |  | содержание подвижных игр. |  |
| метание и броски; упражнения |  |  |  |
|  |  | **Взаимодействовать** в парах и |  |
| на координацию, |  |  |  |
|  |  | группах при выполнении |  |
| выносливость и быстроту. |  |  |  |
|  |  | технических действий в |  |
|  |  |  |  |

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты впередвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

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

*Баскетбол:* специальныепередвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасываниемяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

***Общеразвивающие упражнения*** из базовых видов

спорта

Общефизическая подготовка

**Плавание**

подвижных играх.

**Моделировать** техникувыполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.

**Принимать** адекватныерешения в условиях игровой деятельности.

**Осваивать** универсальныеумения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.

**Проявлять** быстроту и ловкостьво время подвижных игр.

**Соблюдать** дисциплину иправила техники безопасности во время подвижных игр.

**Описывать** разучиваемыетехнические действия из спортивных игр.

**Осваивать** техническиедействия из спортивных игр.

**Моделировать** техническиедействия в игровой деятельности.

**Взаимодействовать** в парах игруппах при выполнении технических действий из спортивных игр.

**Осваивать** универсальныеумения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.

**Выявлять** ошибки привыполнении технических действий из спортивных игр.

**Соблюдать** дисциплину иправила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.

**Осваивать** умения выполнятьуниверсальные физические упражнения.

**Развивать** физические качества

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Правила поведения в воде* | Плавание | **Определять** ситуации, |  |
| *Подводящие упражнения :* |  | требующие применения правил |  |
| *вхождения в воду;* |  | предупреждения травматизма в |  |
| *упражнения для освоения* |  | воде. |  |
| *способов плавания(кроль,* |  | **Описывать** технику |  |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| *брас, баттерфляй )* | подводящих упражнений. |

