Светлана Викторовна Арсентьева
Подписано цифровой подписью: Светлана Викторовна Арсентьева
Дата: 2021.07.28 22:22:56 +03'00'

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждено»
Руководитель ШМС	Заместитель руководителя по УВР МБОУ «Колыонская СОШ»	директор МБОУ «Колыонская СОШ»
_____ Л.В.Кузнецова	_____ М.А.Иксанова	_____ Л.А.Крылатова
Протокол № 1 от «27» 08 2019 г.	«28» августа 2019 г.	Приказ № 136 от «29» августа 2019 г.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 1-4 классы

Составитель: Рользинг А.М.,
учитель физической культуры

рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 01
от «28» августа 2019г.

Рабочая программа по учебному предмету **«Физическая культура»** для 1-4 классов составлена в соответствии с ФГОС НОО, на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Колыонская СОШ», а также с учетом программ, включенных в ее структуру, и ориентирована на предметную линию учебников по физической культуре В.И. Ляха, 1-4 классы.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у учащихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательной деятельности и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся при получении начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее 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:

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества, становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли ученика, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствами других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

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

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха в учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств информационно – коммуникационных технологий (ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпритации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родо-видовым признакам, установление аналогий и

причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей её достижения; умение договориться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности(природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе УУД.

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

1)формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2)овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3)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 ГТО (Готов к труду и обороне) (далее - *ВФСК ГТО)*

Оценка успеваемости по физической культуре в МБОУ «Колыонская» в 2-4 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов, нормативов комплекса ГТО.

По окончании основного начального образования обучающийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

Уровень физической подготовленности

1класс

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	Меньше 9	9 - 10	8-7	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	Коснутьс я лбом колен	Коснуть ся ладоням и пола	Коснутьс я пальцами пола	Коснутьс я лбом колен	Коснуть ся ладоням и пола	Коснутьс я пальцами пола
Бег 30 м 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 1000 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	Коснутьс я лбом колен	Коснуть ся ладоням и пола	Коснутьс я пальцами пола	Коснутьс я лбом колен	Коснуть ся ладоням и пола	Коснутьс я пальцами пола
Бег 30 м 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 1000 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 30 м 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
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

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 60 м 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
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Содержание учебного предмета

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной 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.

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.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)». Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся 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), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

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, в вертикальную цель, в стену.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)». Челночный бег 3Х10. Бег на 30 м. Смешанное передвижение (1 км). Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание теннисного мяча в цель.

Лыжные гонки

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)». Бег на лыжах на 1 км. Бег на лыжах на 2 км.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору»,
«Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)». Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Легкая атлетика

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

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

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)». Челночный бег 3Х10. Бег на 30 м. Смешанное передвижение (1 км). Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание теннисного мяча в цель.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)». Бег на лыжах на 1 км. Бег на лыжах на 2 км.

Подвижные игры

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

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

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений вовремя и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)». Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)». Бег на 60 м. Бег на 1 км. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание мяча весом 150 г.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)». Бег на лыжах на 1 км. Бег на лыжах на 2 км.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: 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; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из 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».

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)». Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в

упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)». Бег на 60 м. Бег на 1 км. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание мяча весом 150 г.

Лыжные гонки

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

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)». Бег на лыжах на 1 км. Бег на лыжах на 2 км.

Подвижные игры

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

В программе В.И. Ляха программный материал делится на две части - базовую и вариативную. Вариативная часть включает в себя программный материал по разделам: подвижные игры с элементами баскетбола и лёгкоатлетические упражнения. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				Всего часов
		класс				
		I	II	III	IY	
1	2	3	4	5	6	7
1	**Базовая часть**	**80**	**80**	**80**	**80**	**320**
1.1	Основы знаний о физической культуре	**В процессе уроков**				
1.2	Подвижные игры	20	20	20	20	80
1.3	Гимнастика с основами акробатики	18	18	18	18	72
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	21	21	21	84
1.5	Лыжная подготовка	21	21	21	21	84
2	**Вариативная часть**	**19**	**25**	**25**	**25**	**85**
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	11	11	11	11	44
2.2	Легкоатлетические упражнения	8	11	11	11	41
	Итого	**99**	**102**	**102**	**102**	**405**

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

1 класс

№ п/п	Раздел и учебная тема	Количество часов
1	**Легкоатлетические упражнения**	**29**
1.1	Ходьба	7
1.2	Бег	6
1.3	Равномерный бег	5
1.3	Прыжки	4
1.4	Метание мяча	5
1.5	Передача эстафетной палочки	2
2	**Подвижные игры**	**20**
2.1	Метание мяча	4
2.2	Эстафеты с элементами бега	3
2.3	Овладение элементарными умениями	13
3	**Гимнастика с основами акробатики**	**18**
3.1	Освоение акробатических упражнений	9
3.2	Освоение навыков лазания и перелезания	2
3.3	Освоение строевых упражнений	3
3.4	Освоение навыков в опорных прыжках	2
3.5	Освоение танцевальных шагов	2
4	**Лыжная подготовка**	**21**
4.1	Одевание и переноска лыж	2
4.2	Переступание и повороты на лыжах	2
4.3	Скользящий шаг	6
4.4	Попеременный двухшажный ход	5
4.5	Подъемы и спуски	2
4.6	Передвижение на лыжах	4
5	**Подвижные игры с элементами баскетбола**	**11**
5.1	Ловля и передача мяча	2
5.2	Ведение мяча	2
5.3	Броски мяча	2
5.4	Закрепление и совершенствование	5
	Итого	**99**

2 класс

№ п/п	Раздел и учебная тема	Количество часов
1	**Легкоатлетические упражнения**	**32**
1.1	Ходьба и бег	7
1.2	Бег	3
1.3	Равномерный бег	11
1.4	Прыжки	4
1.5	Метание мяча	5
1.6	Передача эстафетной палочки	2
2	**Подвижные игры**	**20**
2.1	Метание мяча	4
2.2	Эстафеты с элементами бега	3
2.3	Овладение элементарными умениями	13
3	**Гимнастика с основами акробатики**	**18**

3.1	Освоение акробатических упражнений	9
3.2	Освоение навыков лазания и перелезания	2
3.3	Освоение строевых упражнений	3
3.4	Освоение навыков в опорных прыжках	2
3.5	Освоение танцевальных шагов	2
4	**Лыжная подготовка**	**21**
4.1	Одевание и переноска лыж	1
4.2	Переступание и повороты на лыжах	3
4.3	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками	6
4.4	Попеременный двухшажный ход	4
4.5	Подъемы и спуски с небольших склонов	4
4.6	Передвижение на лыжах до 1,5 км	4
5	**Подвижные игры с элементами баскетбола**	**11**
5.1	Перемещение	2
5.2	Ловля и передача мяча	2
5.3	Ведение мяча	2
5.4	Броски мяча	2
5.5	Эстафеты с элементами баскетбола	1
5.6	Закрепление и совершенствование	2
	Итого	**102**

3 класс

№ п/п	Раздел и учебная тема	Количество часов
1	**Легкоатлетические упражнения**	**32**
1.1	Ходьба и бег	7
1.2	Бег	3
1.3	Равномерный бег	11
1.4	Прыжки	4
1.5	Метание мяча	5
1.6	Передача эстафетной палочки	2
2	**Подвижные игры**	**20**
2.1	Метание мяча	4
2.2	Эстафеты с элементами бега	3
2.3	Овладение элементарными умениями	13
3	**Гимнастика с основами акробатики**	**18**
3.1	Освоение акробатических упражнений	9
3.2	Освоение навыков лазания и перелезания	2
3.3	Освоение строевых упражнений	3
3.4	Освоение навыков в опорных прыжках	2
3.5	Освоение танцевальных шагов	2
4	**Лыжная подготовка**	**21**
4.1	Переступание и повороты на лыжах	2
4.2	Одновременный двухшажный ход	2
4.3	Попеременный двухшажный ход с палками и без палок	6
4.4	Подъем «лесенкой»	3
4.5	Спуски в высокой и низкой стойках	3
4.6	Передвижение на лыжах до 2,5 км	5
5	**Подвижные игры с элементами баскетбола**	**11**
5.1	Перемещение	1
5.2	Ловля и передача мяча	2

5.3	Ведение мяча	2
5.4	Броски мяча	2
5.5	Эстафеты с элементами баскетбола	2
5.6	Закрепление и совершенствование	2
	Итого	**102**

4 класс

№ п/п	Раздел и учебная тема	Количество часов
1	**Легкоатлетические упражнения**	**32**
1.1	Ходьба и бег	7
1.2	Бег	3
1.3	Равномерный бег	11
1.4	Прыжки	4
1.5	Метание мяча	5
1.6	Передача эстафетной палочки	2
2	**Подвижные игры**	**20**
2.1	Метание мяча	4
2.2	Эстафеты с элементами бега	3
2.3	Овладение элементарными умениями	13
3	**Гимнастика с основами акробатики**	**18**
3.1	Освоение акробатических упражнений	9
3.2	Освоение навыков лазания и перелезания	2
3.3	Освоение строевых упражнений	3
3.4	Освоение навыков в опорных прыжках	2
3.5	Освоение танцевальных шагов	2
4	**Лыжная подготовка**	**21**
4.1	Одновременный двухшажный ход	2
4.2	Попеременный двухшажный ход с палками и без палок	2
4.3	Чередование лыжных ходов	2
4.4	Спуски с пологих склонов	2
4.5	Подъем «лесенкой»	2
4.6	Торможение плугом и упором	3
4.7	Повороты переступанием в движении	3
4.8	Передвижение на лыжах до 2,5 км	5
5	**Подвижные игры с элементами баскетбола**	**11**
5.1	Перемещение	1
5.2	Ловля и передача мяча	2
5.3	Ведение мяча	2
5.4	Броски мяча	2
5.5	Эстафеты с элементами баскетбола	2
5.6	Закрепление и совершенствование	2
	Итого	**102**