

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 12»**

РАССМОТРЕНА
на заседании МО
протокол от 26.08.2022 № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБОУ «ООШ № 12»
от 1.09.2022 № 31

Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
для 2 – 4 классов

Составитель Денисова О.В.,
учитель физической культуры,
высшая квалификационная
категория

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты:

- 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 в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли учащегося, 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 чувствам 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.

Метапредметные результаты :

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее 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 наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха 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 и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - 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 интерпретации 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 свое 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 родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника 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 ее достижения; умение договариваться 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 учета 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;

Информация об изменениях:

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 универсальных учебных действий.

Предметные результаты :

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 "Готов к труду и обороне" (ГТО).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА , КУРСА

2 класс

Раздел 1

Тема 1 Основы знаний о физической культуре (3 часа)

История древних Олимпийских игр: миф о Геракле и возникновении первых спортивных соревнований, появление мяча и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств. Характеристика основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.

Тема 2 Способы физкультурной деятельности (3 часа)

Занятия утренней зарядкой и музыкальной гимнастикой, закаливанием, по развитию быстроты и равновесия, совершенствованию точности броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок. Измерение длины и массы тела, формы осанки, уровня развития основных физических качеств.

Тема 3 Физическое совершенствование

Тема 3.1 Гимнастика с основами акробатики (10 часов)

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде “Кругом! Раз-два”; перестроение по два 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; Подготовка к ГТО

Прикладно-гимнастические упражнения: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине – вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.

Тема 3.2 Легкая атлетика (10 часов)

Бег: низкий старт с последующим ускорением, челночный бег «3 x 10м», бег с изменением темпа.

Броски: большого мяча снизу из положения стоя и сидя. Метание малого мяча на дальность способом “из-за головы”

Прыжки: на месте и с поворотом на 90 и 100 градусов, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега. Подготовка к ГТО

Тема 3.3 Лыжные гонки (12 часов)

Передвижения на лыжах: «попеременный двухшажный» и «одновременный одношажный» и «двушажный» ход;

Спуски: в низкой стойке.

Подъемы: “лесенкой” и “елочкой”,

Торможение: “плугом”. Подготовка к ГТО

Тема 3.4 Подвижные игры (10 часов)

На материале гимнастики с основами акробатики: “Конники-спортсмены”, “Отгадай чей голос?”, “Что изменилось”, “Посадка картофеля”, “Прокати быстрее мяч”, эстафеты (типа: “Веребочка под ногами”, “Эстафеты с обручами”).

На материале легкой атлетики: «Вызов номеров» “Шишки-желуди-орехи”, “Невод”, “Заяц без дома”, “Пустое место”, “Мяч соседу”, “Космонавты”, “Мышеловка”

На материале лыжной подготовки: “Попади в ворота”, “Кто быстрее взойдет в гору”, “Кто дальше скатится с горки”

На материале спортивных игр:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.

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.

Волейбол: специальные движения – подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища; передача сверху двумя руками вперед-вверх.

Тема 3.5 Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Раздел 2.

Тема 4 (5 часов)

игры на основе баскетбола. Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

Тема 5 (5 часов)

Подвижные игры на основе мини-футбола. Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары.

Тема 6 (5 часов)

Подвижные игры и национальные виды спорта народов России. Развитие физических качеств. “Тройка”, “Раки”, “Через холодный ручей”, “Петрушка на скамейке”,

Тема 7. (5 часов)

Подготовка и проведение соревновательных мероприятий. Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребенка.

3 класс

Раздел 1.

Тема 1 Знания о физической культуре (3 часа)

Физическая культура у древних народов Руси, связь ее содержания с их трудовой деятельностью. Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения. Спортивные игры футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Тема 2 Способы физкультурной деятельности (3 часа)

Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры футбол, баскетбол, волейбол. Графическая запись физических упражнений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Элементарные соревнования в развитии физических качеств. Водные закалывающие процедуры (обливание под душем).

Тема 3 Физическое совершенствование

Тема 3.1 Гимнастика с основами акробатики (10 часов)

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.

Прикладно-гимнастические упражнения: лазанье по канату (3 м) с введением техники в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Подготовка к ГТО

Тема 3.2 Легкая атлетика (10 часов)

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

ГТО Тема 3.3 Лыжные гонки (12 часов)

Передвижения на лыжах: чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции. Подготовка к ГТО

Повороты: “упором”.

Тема 3.4 Подвижные игры (10 часов)

На материале гимнастики с основами акробатики: “Парашютисты”, “Увертывайся от мяча”, “Гонки мячей по кругу”, “Догонялки на марше”;

На материале легкой атлетики “Салки с ленточками”, “Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», “Мяч среднему”, “Круговая охота”, “Капитаны”;

На материале лыжной подготовки: “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 на расстояние до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м на расстояние 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и обводка предметов.

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.

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача двумя руками с верху, нижняя прямая подача.

Тема 3.5 Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Раздел 2.

Тема 4 (5 часов)

игры на основе баскетбола. Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

Тема 5 (5 часов)

Подвижные игры на основе мини-футбола. Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары.

Тема 6 (5 часов)

Подвижные игры и национальные виды спорта народов России. Развитие физических качеств. “Тройка”, “Раки”, “Через холодный ручей”, “Петрушка на скамейке”,

Тема 7. (5 часов)

Подготовка и проведение соревновательных мероприятий. Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребенка.

4 класс

Раздел 1.

Тема 1 Знания о физкультурной деятельности (3 часа)

История развития физической культуры в России в 17-19 в.в., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины внешнего отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п.

Тема 2 Способы самостоятельной деятельности (3 часа)

Ведение дневника по физической культуре. Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Акробатические и гимнастические комбинации, составленные из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Тема 3 Физическое совершенствование

Тема 3.1 Гимнастика с основами акробатики (10 часов)

Акробатические упражнения: акробатические комбинации типа: “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.

Прикладно-гимнастические упражнения: 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 согнувшись сзади, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом “вперед ноги”. Подготовка к ГТО

Тема 3.2 Легкая атлетика (10 часов)

Прыжки: в высоту с разбега способом «перешагивание»

Низкий старт.

Стартовое ускорение. Подготовка к ГТО

Финиширование.

Тема 3.3 Лыжные гонки (12 часов)

Передвижения на лыжах: «одновременный двухшажный», «одновременный одношажный» ходы. Подготовка к ГТО

Тема 3.4 Подвижные игры (10 часов)

На материале гимнастики с основами акробатики: задания на координацию движений типа: “Веселые задачи”, “Запрещенное движение” (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела);

На материале легкой атлетики: “Пятнашки в парах (тройках)”, “Подвижная цель”, “Не давай мяча водящему”.

На материале лыжной подготовки: “Куда укатиться за два шага”, “Круговая лапта”.

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру «гонка мяча по кругу», «Свободное место», игра в футбол по упрощенным правилам.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки ; прыжок с двух шагов; «Борьба за мяч», защита стойкой, эстафеты с ведением мяча и броска в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам.

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».

Тема 3.4 Общеразвивающие упражнения

Раздел 2.

Тема 4 (5 часов)

игры на основе баскетбола. Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

Тема 5 (5 часов)

Подвижные игры на основе мини-футбола. Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары.

Тема 6 (5 часов)

Подвижные игры и национальные виды спорта народов России. Развитие физических качеств. “Тройка”, “Раки”, “Через холодный ручей”, “Петрушка на скамейке”,

Тема 7. (5 часов)

Подготовка и проведение соревновательных мероприятий. Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребенка.

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

2 класс

№п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов по программе
Раздел 1	Физическая культура и здоровый образ жизни	48
Тема 1	Знания о физической культуре	3
Тема 2	Способы физкультурной деятельности	3
Тема 3	Физическое совершенствование:	
Тема 3.1	гимнастика с основами акробатики. Подготовка к ГТО	10
Тема 3.2	легкая атлетика. Подготовка к ГТО	10
Тема 3.3	лыжные гонки. Подготовка к ГТО	12
Тема 3.4	подвижные игры	10
Тема 3.5	Общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	
2		
Тема 4	Подвижные игры на основе баскетбола	5
Тема 5	Подвижные игры на основе мини-футбола	5
Тема 6	Подвижные игры и национальные виды спорта народов России	5

Тема 7	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	5
	Всего	68

3 класс

№п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов по программе
Раздел 1	Физическая культура и здоровый образ жизни	48
Тема 1	Знания о физической культуре	3
Тема 2	Способы физкультурной деятельности	3
Тема 3	Физическое совершенствование:	
Тема 3.1	гимнастика с основами акробатики. Подготовка к ГТО	10
Тема 3.2	легкая атлетика. Подготовка к ГТО	10
Тема 3.3	лыжные гонки. Подготовка к ГТО	12
Тема 3.4	подвижные игры	10
Тема 3.5	Общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	
Раздел 2	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	20
Тема 4	Подвижные игры на основе баскетбола	5
Тема 5	Подвижные игры на основе мини-футбола	5
Тема 6	Подвижные игры и национальные виды спорта народов России	5
Тема 7	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	5
	Всего	68

4 класс

№п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов по программе
Раздел 1	Физическая культура и здоровый образ жизни	48
Тема 1	Знания о физической культуре	3
Тема 2	Способы физкультурной деятельности	3
Тема 3	Физическое совершенствование:	
Тема 3.1	гимнастика с основами акробатики. Подготовка к ГТО	10
Тема 3.2	легкая атлетика. Подготовка к ГТО	10
Тема 3.3	лыжные гонки. Подготовка к ГТО	12
Тема 3.4	подвижные игры	10
Тема	Общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих	

3.5	разделов программы)	
Раздел 2	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	20
Тема 4	Подвижные игры на основе баскетбола	5
Тема 5	Подвижные игры на основе мини-футбола	5
Тема 6	Подвижные игры и национальные виды спорта народов России	5
Тема 7	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	5
	Всего	68

2 класс

Знание о физической культуре

История древних Олимпийских игр: миф о Геракле и возникновении первых спортивных соревнований, появление мяча и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств. Характеристика основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.

Способы физкультурной деятельности

Занятия утренней зарядкой и музыкальной гимнастикой, закаливанием, по развитию быстроты и равновесия, совершенствованию точности броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок. Измерение длины и массы тела, формы осанки, уровня развития основных физических качеств.

Физическое совершенствование

Легкая атлетика. (14 часов)

Бег: низкий старт с последующим ускорением, челночный бег «3 x 10м», бег с изменением темпа.

Броски: большого мяча снизу из положения стоя и сидя.

Метание малого мяча на дальность способом “из-за головы”

Прыжки: на месте и с поворотом на 90 и 100 градусов, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега. Подготовка к ГТО

Гимнастика с основами акробатики (12 часов)

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде “Кругом! Раз-два”; перестроение по два 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; Подготовка к ГТО

Прикладно-гимнастические упражнения: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине – вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.

Лыжные гонки (14 часов)

Передвижения на лыжах: «попеременный двухшажный» и «одновременный одношажный» и «двушажный» ход;

Спуски: в низкой стойке.

Подъемы: “лесенкой” и “елочкой”,

Торможение: “плугом”. Подготовка к ГТО

Подвижные и спортивные игры (12 часов)

На материале гимнастики с основами акробатики: “Конники-спортсмены”, “Отгадай чей голос?”, “Что изменилось”, “Посадка картофеля”, “Прокати быстрее мяч”, эстафеты (типа: “Веревочка под ногами”, “Эстафеты с обручами”).

На материале легкой атлетики: «Вызов номеров» “Шишки-желуди-орехи”, “Невод”, “Заяц без дома”, “Пустое место”, “Мяч соседу”, “Космонавты”, “Мышеловка” На материале

лыжной подготовки: “Попади в ворота”, “Кто быстрее взойдет в гору”, “Кто дальше скатится с горки”

На материале спортивных игр: Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.

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. Волейбол: специальные движения – подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища; передача сверху двумя руками вперед-вверх.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Тема 4 (6 часов) игры на основе баскетбола. Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски. Тема 5 (6 часов) Подвижные игры на основе мини-футбола. Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары. Тема 6 (6 часов) Подвижные игры и национальные виды спорта народов России. Развитие физических качеств. “Тройка”, “Раки”, “Через холодный ручей”, “Петрушка на скамейке”, Тема 7. (6 часов) Подготовка и проведение соревновательных мероприятий. Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребенка.

3 класс

Знание о физической культуре

Физическая культура у древних народов Руси, связь ее содержания с их трудовой деятельностью. Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения. Спортивные игры футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры футбол, баскетбол, волейбол. Графическая запись физических упражнений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Элементарные соревнования в развитии физических качеств. Водные закаляющие процедуры (обливание под душем).

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики (12 часов)

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.

Прикладно-гимнастические упражнения: лазанье по канату (3 м) с введением техники в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Подготовка к ГТО

Легкая атлетика (14 часов) Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Подготовка к ГТО

Лыжная подготовка (14 часов)

Передвижения на лыжах: чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции. Подготовка к ГТО

Повороты: “упором”.

Подвижные игры (12 часов)

На материале гимнастики с основами акробатики: “Парашютисты”, “Увертывайся от мяча”, “Тонки мячей по кругу”, “Догонялки на марше”;

На материале легкой атлетики “Салки с ленточками”, “Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», “Мяч среднему”, “Круговая охота”, “Капитаны”;

На материале лыжной подготовки: “Быстрый лыжник”, “За мной “

На материале спортивных игр: Футбол: удар ногой, с разбега, по неподвижному и котящему мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м на расстояние до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м на расстояние 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и обводка предметов.

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.

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача двумя руками с верху, нижняя прямая подача.

Тема 3.5 Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. Раздел 2.

Тема 4 (4 часа) игры на основе баскетбола. Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

Тема 5 (4 часа) Подвижные игры на основе мини-футбола. Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары.

Тема 6 (4 часа) Подвижные игры и национальные виды спорта народов России. Развитие физических качеств. “Тройка”, “Раки”, “Через холодный ручей”, “Петрушка на скамейке”.

Тема 7. (4 часа) Подготовка и проведение соревновательных мероприятий. Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребенка.

4 класс

Знание о физической культуре

История развития физической культуры в России в 17-19 в.в., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины внешнего отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п.

Способы самостоятельной деятельности

Ведение дневника по физической культуре. Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Акробатические и гимнастические комбинации, составленные из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики(12часов)

Акробатические упражнения: акробатические комбинации типа: “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.

Прикладно-гимнастические упражнения: 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 согнувшись сзади, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом “вперед ноги”. Подготовка к ГТО

Легкая атлетика (14 часов)

Прыжки: в высоту с разбега способом «перешагивание» Низкий старт. Стартовое ускорение. Подготовка к ГТО

Финиширование.

Лыжная подготовка (14 часов)

Передвижения на лыжах: «одновременный двухшажный», «одновременный одношажный» ходы.

Подготовка к ГТО

Подвижные и спортивные игры (12 часов)

На материале гимнастики с основами акробатики: задания на координацию движений типа: “Веселые задачи”, “Запрещенное движение” (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела);

На материале легкой атлетики: “Пятнашки в парах (тройках)”, “Подвижная цель”, “Не давай мяча водящему”.

На материале лыжной подготовки: “Куда укатиться за два шага”, “Круговая лапта”.

На материале спортивных игр: Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру «гонка мяча по кругу», «Свободное место», игра в футбол по упрощенным правилам.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; «Борьба за мяч», защита стойкой, эстафеты с ведением мяча и броска в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам.

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».

Общеразвивающие упражнения Раздел 2. Тема 4 (4 часа) игры на основе баскетбола. Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

Тема 5 (4 часа) Подвижные игры на основе мини-футбола. Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары.

Тема 6 (4 часа) Подвижные игры и национальные виды спорта народов России. Развитие физических качеств. “Тройка”, “Раки”, “Через холодный ручей”, “Петрушка на скамейке”,

Тема 7. (4 часа) Подготовка и проведение соревновательных мероприятий. Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребенка.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

2 КЛАСС

№ п/п	Тема	Кол-во часов
Раздел 1	Физическая культура и здоровый образ жизни	52
1	Знание о физической культуре	
2	Способы физкультурной деятельности	
3	Физическое совершенствование	
Тема 3.1	гимнастика с основами акробатики. Подготовка к ГТО	12
Тема 3.2	легкая атлетика. Подготовка к ГТО	14
Тема 3.3	лыжные гонки. Подготовка к ГТО	14
Тема 3.4	подвижные игры	12
Тема 3.5	Общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	
Раздел 2	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	16
Тема 4	Подвижные игры на основе баскетбола	4
Тема 5	Подвижные игры на основе мини-футбола	4
Тема 6	Подвижные игры и национальные виды спорта народов России	4
Тема 7	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	4
	Всего	68

3 КЛАСС

№ п/п	Тема	Кол-во часов
Раздел 1	Физическая культура и здоровый образ жизни	52
1	Знание о физической культуре	
2	Способы физкультурной деятельности	
3	Физическое совершенствование	
Тема 3.1	гимнастика с основами акробатики. Подготовка к ГТО	12
Тема 3.2	легкая атлетика. Подготовка к ГТО	14
Тема 3.3	лыжные гонки. Подготовка к ГТО	14
Тема 3.4	подвижные игры	12
Тема 3.5	Общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	
Раздел 2	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	16
Тема 4	Подвижные игры на основе баскетбола	4
Тема 5	Подвижные игры на основе мини-футбола	4
Тема 6	Подвижные игры и национальные виды спорта народов России	4

Тема 7	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	4
	Всего	68

4 КЛАСС

№ п/п	Тема	Кол-во часов
Раздел 1	Физическая культура и здоровый образ жизни	52
1	Знание о физической культуре	
2	Способы физкультурной деятельности	
3	Физическое совершенствование	
Тема 3.1	гимнастика с основами акробатики. Подготовка к ГТО	12
Тема 3.2	легкая атлетика. Подготовка к ГТО	14
Тема 3.3	лыжные гонки. Подготовка к ГТО	14
Тема 3.4	подвижные игры	12
Тема 3.5	Общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	
Раздел 2	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	16
Тема 4	Подвижные игры на основе баскетбола	4
Тема 5	Подвижные игры на основе мини-футбола	4
Тема 6	Подвижные игры и национальные виды спорта народов России	4
Тема 7	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	4
	Всего	68

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576129

Владелец Карташова Зинаида Васильевна

Действителен с 13.03.2022 по 13.03.2023