

Негосударственное частное общеобразовательное учреждение

«Гимназия «Сириус»

г. Анапа Краснодарского края

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

от 01.08.2020 года протокол № 1

Председатель  Е.Е.Громько



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования (класс): начальное общее, 1-4 классы

Количество часов: 405 (по 3 часа в неделю в каждой параллели)

Учитель: Бабанина Татьяна Евгеньевна

Программа разработана в соответствии с ФГОС НОО, на основе примерных рабочих программ «Физическая культура 1-4 классы» автора В.И. Лях, Москва, Просвещение, 2020

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В результате изучения **всех без исключения предметов** при получении начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. *Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Кувырок вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа, поворот из моста, шагом ноги врозь, наклон прогнувшись, мах прыжок прогнувшись.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Лазание в два и три приема. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Гимнастическое бревно: ходьба на носках, поворот на 180 градусов, махи, упражнение на равновесие, комбинация.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале пионербола.

Футбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; удары мяча по воротам; подвижные игры на материале футбола.

ГТО

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно- спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Использовать ГТО как элемент физического (телесного) воспитания.

Фитнес с подвижными играми:

Детские фитнес направления с использованием подвижных игр, полосы препятствий, упражнения на все физические качества. Уроки, которые включают в себя гимнастику, хореографию, аэробику, восточные единоборства и йогу.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

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 как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. История развития ГТО.

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

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила поведения и безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «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, перелазание 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), ходьба по напольному бревну, ходьба на носках по бревну, повороты на бревне, комбинации на бревне, ходьба по напольному бревну, ходьба на носках по бревну, повороты на бревне, комбинации на бревне.

Легкая атлетика:

Понятия короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость, названия метательных снарядов, прыжковый инвентарь, упражнений в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

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.

Подвижные и спортивные игры

Знать названия и правила игр, инвентаря, оборудования, организацию. Правила проведения и безопасность.

На материале гимнастики 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 легкой атлетики: «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 спортивных игр.

Баскетбол: «Играй и бросай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал садись».

Пионербол: «Охотники и утки», « у кого меньше мячей», «Играй, играй, мяч не теряй»,

Футбол: «Пушки», «ведение мяча змейкой», «лисички», «цветной футбол», «догони мяч»

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Фитнес с подвижными играм:

Ритмические упражнения (развитие мышечной силы ног); Степ-аэробика (обучение простым шагам; при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук; после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп); Гимнастика, аэробика (упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку и др.); Фитбол-гимнастика (совершенствование основных движений рук и туловища, сидя на мяче) Подвижные игры (развитие координации движений). Дыхательные упражнения, стретчинг.

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). Что такое ГТО. Его роли и значения.

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

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила поведения и безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила поведения и безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

Организуемые 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», лазание по канату в три приема,.

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, ходьба по напольному бревну, ходьба на носках по бревну, повороты на бревне, комбинации на бревне.

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

Легкая атлетика

Понятия короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость, названия метательных снарядов, прыжковый инвентарь, упражнений в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 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: в длину с места, на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Подвижные игры

Знать названия и правила игр, инвентаря, оборудования, организацию. Правила проведения и безопасность.

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 спортивных игр.

Баскетбол: «Попади в обруч», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал садись», «Мяч в корзину».

Пионербол: «Охотники и утки», « у кого меньше мячей», «Играй, играй, мяч не теряй», «Картошка», «Защита булав», «Защита укрепления».

Футбол: «Пушки», «ведение мяча змейкой», «лисички», «цветной футбол», «догони мяч»

Фитнес с подвижными играми:

Ритмические упражнения (развитие мышечной силы ног); Степ-аэробика (обучение простым шагам; при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук; после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп); Гимнастика, аэробика (упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку и др.); Фитбол-гимнастика (совершенствование основных движений рук и туловища, сидя на мяче) Подвижные игры (развитие координации движений). Дыхательные упражнения, стретчинг.

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, гандбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных

сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ). Нормативы комплекса ГТО.

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 во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила поведения и безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

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, прыжок на козла в упор с соскоком прогнувшись.

Легкая атлетика

Понятие эстафета, Команды «Старт», «Финиш!», понятие о темпе длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

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

Подвижные игры

Знать названия и правила игр, инвентаря, оборудования, организацию. Правила проведения и безопасность.

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 спортивных игр.

Баскетбол: «Играй и бросай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал садись».

Пионербол: «Охотники и утки», «Играй, играй, мяч не теряй», «Софтбол», «Пионербол».

Футбол:

«Пушки», «ведение мяча змейкой», «лисички», «цветной футбол», «догони мяч»

Фитнес с подвижными играми:

Ритмические упражнения (развитие мышечной силы ног); Степ-аэробика (обучение простым шагам; при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук; после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп); Гимнастика, аэробика (упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку и др.); Фитбол-гимнастика (совершенствование основных движений рук и туловища, сидя на мяче) Подвижные игры (развитие координации движений). Дыхательные упражнения, стретчинг.

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). ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.

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

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила поведения и безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

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, , ходьба по напольному бревну, ходьба на носках по бревну, повороты на бревне, комбинации на бревне, прыжок на козла в упор с соскоком прогнувшись.

Легкая атлетика

Понятие эстафета, Команды «Старт», «Финиш!», понятие о темпе длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Подвижные игры

Знать названия и правила игр, инвентаря, оборудования, организацию. Правила проведения и безопасность.

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 спортивных игр.

Баскетбол: «Играй и бросай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал садись», мини – баскетбол,

Пионербол: «Охотники и утки», « У кого меньше мячей», «Играй, играй, мяч не теряй», «Пионербол».

Футбол:

«Цветной футбол», «Пушки», «ведение мяча змейкой», «лисички», «догони мяч»

Фитнес с подвижными играм:

Ритмические упражнения (развитие мышечной силы ног); Степ-аэробика (обучение простым шагам; при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук; после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп); Гимнастика, аэробика (упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку и др.); Фитбол-гимнастика (совершенствование основных движений рук и туловища, сидя на мяче) Подвижные игры (развитие координации движений). Дыхательные упражнения, стретчинг.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 1-4 классах

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов					
		Авторская программа	Рабочая программа	Рабочая программа по классам			
				1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока					
1.1	Физическая культура	В процессе урока					
1.2	Из истории физической культуры, ГТО.	В процессе урока					
1.3	Физические упражнения	В процессе урока					
2.	Способы физкультурной деятельности	В процессе урока					
2.1	Самостоятельные занятия	В процессе урока					
2.2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	В процессе урока					
2.3	Самостоятельные игры и развлечения	В процессе урока					
3.	Физическое совершенствование	312	312	78	78	78	78
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока					
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность:	в содержании соответствующих разделов программы					
3.2.1	Легкая атлетика	84	102	29	29	29	29
3.2.2	Подвижные и спортивные игры	72	96	18	18	18	18
3.2.3	Гимнастика с элементами акробатики	72	72	18	18	18	18
3.2.4	Баскетбол	-	36	9	9	9	9
3.2.5	Пионербол	-	36	9	9	9	9
3.2.6	Футбол	-	36	9	9	9	9

4.	Вариативная часть	37	37	7	10	10	10
4.1	Фитнес с подвижными играми		37	7	10	10	10
5.	Общеразвивающие упражнения	в содержании соответствующих разделов программы					
ИТОГО:		405	405	99	102	102	102

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1—4 КЛАССЫ
3 ЧАСА В НЕДЕЛЮ, ВСЕГО 405 ЧАСОВ

1 класс				
Раздел	кол-во часов	Темы	кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных действий) УУД
1. <u>Знания о физической культуре</u>	в процессе урока	1. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. 2. Возникновение физической культуры у древних людей. 3. Ходьба, бег, прыжки, 4. Лазанье и ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. 5. Режим дня и личная гигиена. 6. Что такое ГТО, и его внедрение.	в процессе урока (не менее 8ч в год)	Характеризовать Олимпийские игры древности, раскрывать содержание, правила соревнований. Раскрывать причины возникновения олимпийского движения. Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое назначение каждого из них. Реализовать принцип историзма, связывать тот или иной период с историческими событиями обусловленных взглядов и идей. Подбирать и выполнять упражнения по профилактике нарушения и коррекции осанки. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам. Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объём занятий для каждой части. Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила её освоения в самостоятельных занятиях Раскрывать понятие здорового образа жизни, спортивной подготовки, всестороннего и гармоничного физического развития. Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Уметь составлять комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий, определять дозировку температурных режимов, правилами безопасности при проведении закаливающих процедур. Характеризовать качества личности, приёмы массажа, силу бани, организовывать и проводить самостоятельные занятия. Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.

<u>2.Легкая атлетика</u>	29	1.Ходьба и бег 2. Прыжки 3. Метание 4. Длительный бег	8 7 5 9	<p>Описывать технику выполнения беговых, прыжковых упр-ний, метания теннисного мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применять л/а упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС связывая понятия с биологией, физикой.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения л/а упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации.</p> <p>Включать л/а упражнения в различные формы занятий ФК.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении л/а упражнений.</p>
<u>3.Подвижные игры</u>	18	1. Совершенствование навыков бега 2.Игры с мячами 3.Игры на внимательность 4. Совершенствование навыков в прыжках 5. Совершенствование метания 6. Совершенствование передач, ловли и бросков мяча 7. Игры с обручами и скакалками	4 4 2 2 1 2 2 1	<p>Организовывать совместные занятия со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила ТБ. Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<u>4.Гимнастика</u>	18	1.Акробатика 2. Равновесие, лазание. 3. Опорный прыжок	6 6 6	<p>Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.</p> <p>Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации. Осваивать технику упражнений предупреждая появление ошибок, соблюдать правила ТБ, исправлять ошибки. Оказывать помощь сверстникам при освоении акробатических упражнений.</p>

				Анализировать технику упражнений сверстников, выявлять типовые ошибки. Описывать и осваивать базовые шаги аэробики, составлять из них комбинации и выполнять под музыкальное сопровождение. Связывать физическую культуру с литературой, математикой при выполнении строевых упражнений.
<u>5.подвижные игры с элементами спортивных игр</u>	34	1.Фитнес направления 2. Обучение подводящим упражнениям к освоению техники 3.Основные положения фитнес направлений 4. Ловля мяча 5. Передача мяча 6. Игра с различными историями 7. Ведение мяча 8. Тактические действия	10 6 4 3 3 4 2 2	Организовывать совместные занятия со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила ТБ. Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия тенниса для развития физических качеств.
ИТОГО:			99 часов	

2 класс				
Раздел	кол-во часов	Темы	кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных действий) УУД
<u>1. Знания о физической культуре</u>	в процессе урока	1. Проведение первых спортивных соревнований. 2. Появление мяча, упражнений и игр с мячом.	в процессе урока (не менее 8ч в год)	Характеризовать Олимпийские игры древности, раскрывать содержание, правила соревнований. Раскрывать причины возникновения олимпийского движения. Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое назначение каждого из них Подбирать и выполнять упражнения по профилактике нарушения и

		<p>3.История зарождения древних Олимпийских игр.</p> <p>4. Физические упражнения, их отличие от естественных движений.</p> <p>5.Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.</p> <p>6. Закаливание организма (обтирание).</p> <p>7. Что такое комплекс «ГТО». Его роль и значение.</p>		<p>коррекции осанки.</p> <p>Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам. Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объём занятий для каждой части.</p> <p>Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила её освоения в самостоятельных занятиях</p> <p>Раскрывать понятие здорового образа жизни, спортивной подготовки, всестороннего и гармоничного физического развития.</p> <p>Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Уметь составлять комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий, определять дозировку температурных режимов, правилами безопасности при проведении закаливающих процедур.</p> <p>Характеризовать качества личности, приёмы массажа, силу бани, организовывать и проводить самостоятельные занятия. Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>
<u>2.Легкая атлетика</u>	29	<p>1. Ходьба и бег.</p> <p>2. Прыжки.</p> <p>3. Метание.</p> <p>4. Длительный бег.</p>	<p>8</p> <p>7</p> <p>4</p> <p>10</p>	<p>Описывать технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, метания теннисного мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применять л/а упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения л/а упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации.</p> <p>Включать л/а упражнения в различные формы занятий ФК.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении л/а упражнений</p>
<u>3.Подвижные игры</u>	18	<p>1. Совершенствование навыков бега.</p> <p>2.Игры с мячами.</p> <p>3.Игры на внимательность.</p> <p>4. Совершенствование навыков в прыжках.</p>	<p>2</p> <p>7</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>3</p>	<p>Организовывать совместные занятия со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила ТБ. Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>

		5. Совершенствование метания мяча. 6. Совершенствование передач и ловли мяча. 7. Совершенствование навыков координации в движении.	2	
<u>4.Гимнастика</u>	18	1.Акробатика 2. Равновесие, лазание. 3. Опорный прыжок	6 6 6	Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации. Осваивать технику упражнений предупреждая появление ошибок, соблюдать правила ТБ, исправлять ошибки. Оказывать помощь сверстникам при освоении акробатических упражнений. Анализировать технику упражнений сверстников, выявлять типовые ошибки. Описывать и осваивать базовые шаги аэробики, составлять из них комбинации и выполнять под музыкальное сопровождение.
<u>5. Фитнес с подвижными играми</u>	37	1.Фитнес направления 2. Обучение подводящим упражнениям к освоению техники 3.Основные положения фитнес направлений 4. Ловля мяча 5. Передача мяча 6. Игра с различными историями 7. Ведение мяча 8. Тактические действия	2 2 3 4 2 4 6 14	Организовывать совместные занятия со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила ТБ. Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия тенниса для развития физических качеств.
ИТОГО:			102 часа	

<p><u>3 класс</u></p> <p><u>1. Знания о физической культуре</u></p>	<p>В процессе урока</p>	<p>1.Физическая культура у народов Древней Руси.</p> <p>2.Связь физических упражнений с трудовой деятельностью.</p> <p>3.Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).</p> <p>4.Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).</p> <p>5.Закаливание организма (обливание, душ).</p> <p>6.Нормативы комплекса ГТО.</p>	<p>в процессе урока (не менее 8ч в год)</p>	<p>Характеризовать Олимпийские игры древности, раскрывать содержание, правила соревнований. Раскрывать причины возникновения олимпийского движения.</p> <p>Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое назначение каждого из них</p> <p>Подбирать и выполнять упражнения по профилактике нарушения и коррекции осанки.</p> <p>Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам. Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объём занятий для каждой части.</p> <p>Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила её освоения в самостоятельных занятиях</p> <p>Раскрывать понятие здорового образа жизни, спортивной подготовки, всестороннего и гармоничного физического развития.</p> <p>Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Уметь составлять комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий, определять дозировку температурных режимов, правилами безопасности при проведении закаливающих процедур.</p> <p>Характеризовать качества личности, приёмы массажа, силу бани, организовывать и проводить самостоятельные занятия. Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>
<p><u>2. Легкая атлетика</u></p>	<p>29</p>	<p>1.Ходьба и бег.</p> <p>2. Прыжки.</p> <p>3. Метание.</p> <p>4. Длительный бег.</p>	<p>8</p> <p>7</p> <p>7</p> <p>7</p>	<p>Описывать технику выполнения беговых, прыжковых упраж-ний, метания теннисного мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применять л/а упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения л/а упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации.</p> <p>Включать л/а упражнения в различные формы занятий ФК.</p>

				Соблюдать правила техники безопасности при выполнении л/а упражнений
<u>3.Подвижные игры</u>	18	1. <u>Совершенствование навыков бега.</u> 2.Игры с мячами. 3.Игры на внимательность. 4. Совершенствование навыков в прыжках. 5. Совершенствование метания мяча. 6. Совершенствование передач и ловли мяча. 7. Совершенствование навыков координации в движении.	2 6 1 1 2 3 3	Организовывать совместные занятия со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила ТБ. Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий возникающих в процессе игровой деятельности.
<u>4.Гимнастика</u>	18	1.Акробатика. 2. Равновесие, лазание. 3. Опорный прыжок	6 6 6	Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации. Осваивать технику упражнений предупреждая появление ошибок, соблюдать правила ТБ, исправлять ошибки. Оказывать помощь сверстникам при освоении акробатических упражнений. Анализировать технику упражнений сверстников, выявлять типовые ошибки. Описывать и осваивать базовые шаги аэробики, составлять из них комбинации и выполнять под музыкальное сопровождение.
<u>5.Фитнес с подвижными играми</u>	34	1.Фитнес направления 2. Обучение подводящим упражнениям к освоению техники 3.Основные положения фитнес направлений 4. Ловля мяча	6 7 6 1	Организовывать совместные занятия со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий, приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила ТБ. Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий возникающих в процессе игровой

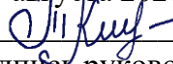
		5. Передача мяча 6. Игра с различными историями 7. Ведение мяча 8. Тактические действия	1 1 11 1	деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия тенниса для развития физических качеств.
ИТОГО:			102 часа	

4 класс				
Раздел	кол-во часов	Темы	кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных действий) УУД
<u>1. Знания о физической культуре</u>	В процессе урока	1. История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. 2. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. 3. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. 4. Правила	в процессе урока (не менее 8ч в год)	Характеризовать Олимпийские игры древности, раскрывать содержание, правила соревнований. Раскрывать причины возникновения олимпийского движения. Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое назначение каждого из них Подбирать и выполнять упражнения по профилактике нарушения и коррекции осанки. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам. Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объём занятий для каждой части. Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила её освоения в самостоятельных занятиях Раскрывать понятие здорового образа жизни, спортивной подготовки, всестороннего и гармоничного физического развития. Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Уметь составлять комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий, определять дозировку температурных режимов, правилами безопасности при проведении закаливающих процедур. Характеризовать качества личности, приёмы массажа, силу бани, организовывать и проводить самостоятельные занятия. Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.

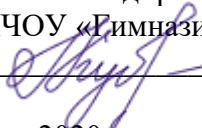
		предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. 5. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). 6. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.		
<u>2. Легкая атлетика</u>	32	1. Ходьба и бег. 2. Прыжки. 3. Метание. 4. Длительный бег.	8 7 7 7	Описывать технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, метания теннисного мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять л/а упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения л/а упражнений, соблюдать правила безопасности. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации. Включать л/а упражнения в различные формы занятий ФК. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении л/а упражнений
<u>3. Подвижные игры</u>	18	на основе: 1. волейбола 2. баскетбола 3. футбола	6 6 6	Организовывать совместные занятия со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила ТБ. Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
<u>4. Гимнастика</u>	18	1. Акробатика. 2. Равновесие, лазание. 3. Опорный прыжок	6 6 6	Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации. Осваивать технику упражнений предупреждая появление ошибок, соблюдать правила ТБ, исправлять ошибки. Оказывать

				помощь сверстникам при освоении акробатических упр-ний. Анализировать технику упражнений сверстников, выявлять типовые ошибки. Описывать и осваивать базовые шаги аэробики, составлять из них комбинации и выполнять под музыкальное сопровождение.
<u>5.Фитнес с подвижными играми</u>	34	1.Фитнес направления	6	Организовывать совместные занятия со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила ТБ. Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия тенниса для развития физических качеств.
		2. Обучение подводным упражнениям к освоению техники	7	
		3.Основные положения фитнес направлений	6	
		4. Ловля мяча	1	
		5. Передача мяча	1	
		6. Игра с различными историями	1	
		7. Ведение мяча	11	
		8. Тактические действия	1	
ИТОГО:			102 часа	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
от 30 августа 2020 года № 1
 Карпенко Т.Н.
подпись руководителя МО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР
НЧОУ «Гимназия Сириус»
 Ясюк А.Я.
31 августа 2020 года

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
от «» _____ 20__ года № _____

подпись руководителя МО

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
от «» _____ 20__ года № _____

подпись руководителя МО

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
от «» _____ 20__ года № _____

подпись руководителя МО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР
НЧОУ «Гимназия Сириус»

_____ 20__ года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР
НЧОУ «Гимназия Сириус»

_____ 20__ года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР
НЧОУ «Гимназия Сириус»

_____ 20__ года

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
от «» _____ 20__ года № _____

подпись руководителя МО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР
НЧОУ «Гимназия Сириус»

_____ 20__ года