Частное общеобразовательное учреждение
«Начальная общеобразовательная школа «Альтернатива»

Рассмотрено
на заседании методического
объединения (протокол № 1)
«27» августа 2021 г.

Согласовано
Заместитель директора школы
_____ Шиманская Л.В.
«27» августа 2021 г.

Утверждено
Директор школы _____ В.В.Савицкая
Приказ № 26-у от 30 августа 2021г.
(решение педагогического совета от 30
августа 2021 г., протокол № 1)

Рабочая программа

по учебному предмету «Физическая культура»

для обучающихся 1 уровня обучения

(1-4 классы).

Разработчики рабочей программы:
Чугаев Николай Викторович,
учитель физической культуры.

г.Челябинск
2021-2022 учебный год

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения учебного предмета:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека – ***жителя Челябинской области*** (физического, социального и психологического), о

её позитивном влиянии на развитие человека – ***жителя Челябинской области*** (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как о факторах успешной учёбы, социализации ***освоения духовно-нравственного потенциала, накопленного в спортивных достижениях Южного Урала;***

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, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями 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)»;

4) осознание роли и ценности укрепления собственного здоровья как гражданина Челябинской области, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию;

5) ***осознание роли и ценности спортивных достижений (спортивных традиций), сложившихся в регионе (городе, посёлке, селе) и необходимости нести ответственность за их сохранение и раз витии,***

6) ***проявление устойчивого интереса к спортивным достижениям (спортивным сооружениям) Челябинской области в аспекте традиций своего региона – Южного Урала (города, посёлка, села), их сохранение и дальнейшее развитие.***

<u>1 класс</u>

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;
- **знать известных спортсменов и тренеров Челябинской области по различным видам спорта;**
- ***знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений);***
- ***организовывать занятия народными играми Южного Урала в***

зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.

Обучающийся получит возможность научиться:

– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;

– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;

– проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);

– соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;

– правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

– *отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

– *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;

– выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);

– выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег, метание малого мяча в горизонтальную цель, метание набивного мяча снизу, из-за головы, от груди, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперёд, с перешагиванием через препятствие);

– выполнять организующие строевые команды и приёмы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

Обучающийся получит возможность научиться:

– *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

– *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

– *выполнять передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, подъёмы в гору ступающим шагом, «лесенкой», спуски со склона в стойке разной высоты (низкой, средней, высокой).*

2 класс

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

– характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;

– характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;

– характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка»;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;

– **знать известных спортсменов и тренеров Челябинской области по различным видам спорта;**

– ***знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений);***

– ***организовывать занятия народными играми Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.***

Обучающийся получит возможность научиться:

– *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;*

– *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.*

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;

– выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток;

– проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время

отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);

– соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;

– правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности;

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела);

– вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития.

Обучающийся получит возможность научиться:

– *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня и комплексов утренней гимнастики;*

– *вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития;*

– *отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

– *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;

– выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);

– выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег, метание малого мяча в горизонтальную цель, метание набивного мяча снизу, из-за головы, от груди, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперёд, с перешагиванием через препятствие);

– выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег, поднимая ноги вперёд, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и в высоту, метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами).

– выполнять организующие строевые команды и приёмы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;

Обучающийся получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *выполнять передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, подъёмы в гору ступающим шагом, «лесенкой», спуски ◌склона в стойке разной высоты (низкой, средней, высокой).*

<u>3класс</u>

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;
- характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);
- ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка»;
- демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»: выбирать нужные упражнения по характеру их воздействия на отдельные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координационные способности, гибкость);
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- **знать известных спортсменов и тренеров Челябинской области по**

различным видам спорта;

- ***знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений);***
- ***знать спортивные школы Челябинской области;***
- ***организовывать занятия народными играми Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.***

Обучающийся получит возможность научиться:

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;*
- *выявлять связь занятий физической культурой с оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;*
- *планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности;*
- *планировать и корректировать режим дня с учётом показателей своего здоровья;*
- *планировать и корректировать режим дня с учётом своего физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;
- отбирать упражнения для комплексов физкультминуток;
- выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);
- соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования;
- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности;
- отбирать и проводить народные игры Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела);
- измерять показатели физической подготовленности (сила,

быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость) с помощью тестовых упражнений;

– вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития;

– вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

– *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня и комплексов утренней гимнастики;*

– *вести тетрадь по физической культуре с записями общеразвивающих упражнений разной направленности для индивидуальных занятий;*

– *вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития;*

– *вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой уровня физической подготовленности основных физических качеств;*

– *отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

– *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по степени их воздействия на определённые физические качества;*

– *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушений зрения и осанки;

– выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);

– оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

– выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег, метание малого мяча в горизонтальную цель, метание набивного мяча снизу, из-за головы, от груди, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперёд, с перешагиванием через препятствие);

– выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег, поднимая ноги вперёд, сгибая ноги назад, передвижения приставными

шагами, прыжки в длину и высоту, метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами);

– выполнять организующие строевые команды и приёмы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;

– выполнять общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении;

Обучающийся получит возможность научиться:

– *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

– *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

– *играть в мини-баскетбол, мини-футбол и мини-волейбол по упрощѐнным правилам, выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

– *выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, подъёмы в гору «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуски со склона в высокой и низкой стойке, спуски в «воротики» разной высоты, торможение «упором» и «плугом», повороты прыжком.*

4класс

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

– характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;

– характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;

– характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);

– ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка»;

– демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);

– ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»: выбирать нужные упражнения по характеру их воздействия на отдельные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координационные способности, гибкость);

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;

– организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

– **знать известных спортсменов и тренеров Челябинской области по различным видам спорта;**

– ***знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений);***

– ***знать спортивные школы Челябинской области;***

– ***организовывать занятия народными играми Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.***

Выпускник получит возможность научиться:

– *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;*

– *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

– *понимать значение упражнений прикладной направленности для повышения трудовой и оборонной деятельности;*

– *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;*

– *планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности;*

– *планировать и корректировать режим дня с учётом показателей своего здоровья;*

– *планировать и корректировать режим дня с учётом своего физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;

– отбирать упражнения для комплексов физкультминуток;

– выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы

утренней зарядки и физкультминуток;

– проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);

– соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования;

– правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности;

– отбирать и проводить народные игры народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся;

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела);

– измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость) с помощью тестовых упражнений;

– вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития;

– вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

– *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня и комплексов утренней гимнастики;*

– *вести тетрадь по физической культуре с записями общеразвивающих упражнений разной направленности для индивидуальных занятий;*

– *вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития;*

– *вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой уровня физической подготовленности основных физических качеств;*

– *отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

– *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по степени их воздействия на определённые физические качества;*

– *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;

– выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);

– оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

– выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег, метание малого мяча в горизонтальную цель, метание набивного мяча снизу, из-за головы, от груди, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперёд, с перешагиванием через препятствие);

– выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег, поднимая ноги вперёд, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и в высоту, метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами);

– выполнять организующие строевые команды и приёмы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;

– выполнять общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении.

Выпускник получит возможность научиться:

– *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

– *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

– *играть в мини-баскетбол, мини-футбол и мини-волейбол по упрощённым правилам;*

– *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

– *выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, подъёмы в гору «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуски о склона в высокой и низкой стойке, спуски в «воротики» разной высоты, торможение «упором» и «плугом», повороты прыжком.*

Уровень физической подготовленности учащихся 1-2 классов.

№	Физические	Контрольное	кл	уровень	
				мальчики	девочки

	способности	Упражнение (тест)	а с с	Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»	Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»
1	скоростные	Бег 30 м,с	1 2	7.5 7.1	7.0 6.8	6.5 6.2	7.8 7.3	7.2 6.9	6.6 6.3
2	координационные	Челночный бег 4х9м, с	1 2	12.0 11.8	11.8 11.6	11.6 11.4	12.6 12.4	12.2 12.0	11.9 11.7
3	скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	1 2	1.05 1.10	1.20 1.30	1.35 1.45	1.00 1.05	1.05 1.10	1.15 1.35
4	выносливость	Бег 1000 м,с	1 2	- Б/у/в	- Б/у/в	- Б/у/в	- Б/у/в	- Б/у/в	- Б/у/в
5	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1 2	+5 +4	+7 +6	+10 +10	+7 +7	+10 +10	+13 +13
6	силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	1 2 1 2	1 1	2 2	3 3	 5 6	 7 8	 9 10

Уровень физической подготовленности учащихся 3-4 классов.

№	Физические	Контрольное Упражнение	кл	уровень	
				мальчики	девочки

	способности	(тест)	а с с	Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»	Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»
1	скоростные	Бег 30м,с	3 4	6.8 6.6	6.0 5.7	5.6 5.5	7.2 6.5	6.3 5.8	5.8 5.6
2	координационные	Челночный бег 4х9м, с	3 4	11.6 11.4	11.4 11.2	11.2 11.0	12.2 12.0	11.8 11.6	11.5 11.3
3	скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	3 4	1.15 1.25	1.40 1.50	1.50 1.60	1.10 1.15	1.20 1.30	1.45 1.50
4	выносливость	Бег 1000 м,с	3 4	6.00 5.30	5.10 5.00	5.00 4.50	6.20 6.00	6.00 5.40	5.30 5.20
5	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	3 4	+3 +4	+5 +6	+9 +10	+6 +7	+9 +10	+12 +13
6	силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз(девочки)	3 4 3 4	1 2	2 3	4 5	 6 7	 8 9	 13 14

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура».

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела *«Знания о физической культуре»* отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел *«Способы двигательной деятельности»* содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела *«Физическое совершенствование»* ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно

важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из отдельных видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены соответствующими тематическими разделами – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки» и «Плавание». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел *«Общеразвивающие упражнения»*. В нем предлагаемые упражнения распределены по подразделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоения ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала настоящей программы допускается для бесснежных районов России заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение тем «Гимнастика» и «Подвижные игры». В то же время при отсутствии реальных возможностей для освоения школьниками содержания раздела «Плавание» разрешается заменять его содержание выполнением легкоатлетических и общеразвивающих упражнений.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе *«Тематическое планирование»* излагаются темы основных разделов программы. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям: самостоятельно контролировать уровень своего физического развития и физической подготовленности, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащиеся знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, получают навыки и умения по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При этом целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения, например название упражнений или описание техники их выполнения и т.п.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на этих уроках необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма, а также обучать их способам регулирования физической нагрузки и контроля ее величины (в начальной школе – по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на других уроках, но и изложенного в учебниках по физической культуре, формировать у них интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучать к систематической заботе о своем здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

По окончании курса «физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программы.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала уроков физической культуры (сетка часов)

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		класс	
		1	2
1	Основы знаний по физической культуре	3	3
2	Легкая атлетика	32	35
3	Подвижные игры	28	25
4	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
5	Лыжные гонки	18	21
	Итого:	99ч	102ч

Распределение учебного времени на различные виды программного материал уроков физической культуры (сетка часов)

	Вид программного материала.	Количество часов (уроков)	
		класс	
		3	4
	Основы знаний по физической культуре	3	3
	Легкая атлетика	35	35
	Подвижные игры	25	25
	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
	Лыжные гонки	21	21
	Итого:	102ч	102ч

Содержание программного материала:

Легкая атлетика (*1класс 32ч; 2класс 35ч.)*

Основная направленность	классы	
	1	2
На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя. Сочетание различных видов ходьбы: с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением препятствий.	
На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных	Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним, длинным шагом; в чередовании с ходьбой; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег4х9м; эстафеты с бегом	

способностей.	на скорость.	
На совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	Равномерный, медленный до 3 мин. Бег с ходьбой до 1км.	То же. До 4 мин.
На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета», бег с ускорением от 10 до 20 м, соревнования до 60м.	
На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90гр; с продвижением вперед на одной на двух ногах, в длину с места, через скамейку, через неподвижную и качающуюся скакалку.	То же с поворотом на 180гр; в длину с места; в высоту с места и с небольшого разбега; через скакалку.
На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Игры с прыжками с использованием скакалки.	Прыжки через преграды, в парах. Игры с прыжками.
На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Метание малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4м(2х2). Броски двумя руками от груди вперед-вверх.	Метание малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5м(2х2); на дальность отскока от пола и от стены. Броски двумя руками от груди вперед-вверх, снизу вперед-вверх.
На знания о физической культуре.	Понятия: короткая дистанция, бег на выносливость, бег на скорость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Техника безопасности на занятиях.	
Самостоятельные занятия.	Равномерный бег до 6 мин. Соревнования на короткие дистанции до 30м. Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель.	

Плановых зачетов-1классы-10; 2 классы- 13.

Учащиеся узнают:

- Понятия: короткая дистанция, бег на выносливость, бег на скорость;
- Название: метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину;
- Техника безопасности на занятиях.

Учащиеся научатся:

- *В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до30 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; прыгать с поворотами на 180-360градусов.
- *В метаниях на дальность и на меткость :* метать небольшие предметы и мячи до 150г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега; метать малым мячом в цель, установленную на расстоянии 10м для мальчиков и 7м для девочек.

Легкая атлетика (*3-4 классы 35ч.)*

Основная направленность	классы	
	3	4
На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе. То же с преодолением 3-4 препятствий.	
На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним, длинным шагом; в чередовании с ходьбой; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег4х9м; эстафеты с бегом на скорость. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад.	
На совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	Равномерный, медленный до 5 мин. Кросс 1км без учета времени.	То же. До 6-8мин. Кросс 1км с учетом времени.
На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	Бег с максимальной скоростью до 60м,с прыжками под звуковые сигналы, с вращением вокруг своей оси, «круговая эстафета», «встречная эстафета» , соревнования до 60м.	
На освоение навыков прыжков,	Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом	То же с поворотом на 180гр; в длину с места; в высоту с

развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	на 180 градусов; с продвижением вперед на одной на двух ногах, в длину с места, через скамейку, через неподвижную и качающуюся скакалку; в высоту с места и с небольшого разбега; через скакалку; многоскоки, тройной и пятерной с места.	места и с небольшого разбега; через скакалку; многоскоки, тройной, пятерной, восьмискок с места.
На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Эстафеты с прыжками. Игры с прыжками и пятнашками на площадке небольшого размера.	Эстафеты с прыжками. Игры с прыжками и пятнашками на площадке небольшого размера.
На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Метание малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5м(1.5х1.5); на дальность Бросок двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность.	Метание теннисного мяча с места, на точность, дальность; вертикальную и горизонтальную цель (1.5х1.5) с расстояния 5-6м. броски двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх с места; то же с шага на дальность.
На знания о физической культуре.	Понятия: короткая дистанция, бег на выносливость, бег на скорость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Техника безопасности на занятиях.	
Самостоятельные занятия.	Равномерный бег до 6 мин. Соревнования на короткие дистанции до 30м. Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель.	

Плановых зачетов- 3-4классы-14

Учащиеся узнают:

- Понятия: короткая дистанция, бег на выносливость, бег на скорость;
- Название: метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту;
- Техника безопасности на занятиях.

Учащиеся научатся:

- *П*равильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180-360градусов.
- *В метаниях на дальность и на меткость :* метать небольшие предметы и мячи до 150г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега; метать малым мячом в цель, установленную на расстоянии 10м для мальчиков и 7м для девочек.

Подвижные игры 1классы-28 часов,2классы - 25часов.

Основная направленность	Классы	
	1	2
На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	«К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» различных видов.	
На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	«Прыгающие воробушки», «зайцы в огороде», «Лисы и куры».	
На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	«Кто дальше бросит», «Точный расчет», «метко в цель», «Передал-садись».	
На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	Ловля, передача и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.	Ловля и передача в движении, броски в цель. Ведение мяча в движении. Броски в цель. Ведение мяча (левой, правой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).
На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и	«Мяч водящему», «Попади в обруч», «Передача мяча с бегом», «Метко в цель»,	«Мяч водящему», «Попади в обруч» «Передача мяча с бегом», «Метко в цель», «Быстрые и ловкие».

ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	«Быстрые и ловкие».	
На комплексное развитие и координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-техническими взаимодействиями.	При соответствующей игровой подготовке рекомендованные для 3 и 4 классов игры можно проводить в 1 и 2 классах.	
На знания о физической культуре.	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила техники безопасности.	
Самостоятельные занятия.	Броски, ловля и передача мяча. Удары и остановка мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами.	

Плановых зачетов- 1классы-3;2 классы-4.

Учащиеся узнают:

- Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила техники безопасности.

Учащиеся научатся:

- Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски;
- играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («пионербол», «снайперы», мини-футбол).

Подвижные игры 3-4 классы - 25часов.

Основная направленность	Классы	
	3	4
На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	«К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» различных видов, «Пустое место»,	
На закрепление и	«Прыжки по полосам»,	

совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	«Волк во рву», «Удочка»	
На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	«Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель», «Передал-садись»	
На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	Ловля и передача мяча на месте и движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направлением. Броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе.	Ловля и передача мяча на месте и движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направлением. Броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футбол
На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	«Мяч среднему», «Передача мяча с бегом», «Передал-садись», «Гонка мячей по кругу», «Снайперы», «Вызови по имени», игры и эстафеты с ведением и передачей мяча.	
На комплексное развитие и координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-техническими	«Снайперы», «Мини-футбол», варианты игры в футбол.	

взаимодействиями.	
На знания о физической культуре.	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила техники безопасности.
Самостоятельные занятия.	Броски, ловля и передача мяча. Удары и остановка мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами.

Плановых зачетов-3-4 классы-5

Учащиеся узнают:

- Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила техники безопасности.

Учащиеся научатся:

- Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски;
- играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Снайперы», мини-футбол).

Гимнастика с элементами акробатики 1-2классы- 18часов

Основная направленность	классы	
	1	2
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, обручами, без предметов.	
На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону.
На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.		Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа; упражнения в упоре лежа, на коленях, на гимнастической скамейке.

На освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку.	Лазанье по гимнастической стенке; по скамейке; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку и скамейку.	Лазанье по гимнастической стенке; по скамейке; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.
На освоение навыков равновесия.	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через кубики; повороты но 90гр; ходьба по рейке гимнастической скамейки.	Стойка на носках, на одной ноге с закрытыми глазами; то же на скамейке; ходьба по рейке гимнастической скамейки с перешагиванием через кубики и с переноской предметов; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.
На освоение строевых упражнений.	Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг перестроение по звеньям , по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «шагом марш», «класс, стой».	Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонну по одному на указанные ориентиры.
На освоение общеразвиваю-щих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.	
На знания о физической культуре.	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц , личная гигиена, режим дня, закаливание.	

Самостоятельные занятия	Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие.

Плановых зачетов- 1классы-4;2 классы-5.

Учащиеся узнают:

- названия снарядов и гимнастических элементов;
- правила безопасности во время занятий;
- признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки;
- значение напряжения и расслабления мышц;
- правила, личная гигиена, режим дня, закаливание.

Учащиеся научатся:

- ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;
- выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-2 классов;
- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами;
- лазать по гимнастической стенке; слитно выполнять кувырок вперед;
- ходить по рейке гимнастической скамейке на равновесие с выполнением поворотов на 90,180 градусов;
- выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

Гимнастика с элементами акробатики 3-4классы- 18часов

Основная направленность	классы	
	3	4
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, обручами. Без предметов.	
На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Комбинация из освоенных элементов.	Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. Комбинации из освоенных элементов.
На освоение	Упражнения в висе стоя и	Вис; вис на согнутых руках,

висов и упоров, развитие силовых и координационн ых способностей.	лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа; упражнения в упоре лежа, на коленях, на гимнастической скамейке	согнув ноги, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.
На освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационн ых и силовых способностей, правильную осанку.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре лежа. лежа на животе, подтягиваясь руками; перелезание через препятствия.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; перелезание через препятствия
На освоение навыков равновесия.	Ходьба приставными шагами по рейке гимнастической скамейки; повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев, в упор стоя на колене.	Ходьба по рейке гимнастической скамейки большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 180гр; опускание в упор. Стоя на колене.
На освоение строевых упражнений.	Команды «Шире шаг», «Чаще шаг», «Реже», «На первый-второй рассчитайсь»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, «змейкой».	Команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в две, в три; из колонны по одному в колонну по три, по четыре в движении с поворотом.
На освоение общеразвиваю-щих упражнений без предметов, развитие координационн ых способностей, силы и гибкости, а также	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.	

правильной осанки.	
На знания о физической культуре.	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.
Самостоятельные занятия	Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие.

Плановых зачетов- 3-4 классы-7

Учащиеся узнают:

- названия снарядов и гимнастических элементов;
- правила безопасности во время занятий;
- признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки;
- значение напряжения и расслабления мышц;
- правила личная гигиена, режим дня, закаливание.

Учащиеся научатся:

- ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;
- выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 3-4 классов;
- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами;
- лазать по гимнастической стенке; слитно выполнять кувырок вперед и назад;
- ходить по рейке гимнастической скамейке на равновесие с выполнением поворотов на 90,180 градусов;
- выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

Лыжные гонки 1классы-18 часов,2 классы - 21 час

Основная направленность	классы	
	1	2
На освоение техники лыжных ходов	Переноска и надевание лыж, палок. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1км.	Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1.5км.
На знания о физической культуре.	Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами.	

Плановых зачетов-1классы-3;2 классы-4.

Учащиеся узнают:

- основные требования к одежде и обуви во время занятий;
- значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания;
- особенности дыхания;
- требования к температурному режиму, понятие об обморожении;
- техника безопасности при занятиях лыжами.

Учащиеся научатся:

- Подбирать инвентарь по росту, транспортировать инвентарь;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом;
- уметь выполнять торможение плугом;
- выполнять повороты переступанием в движении, подъемы «лесенкой», «елочкой».

Лыжные гонки3-4 классы - 21 час

Основная направленность	классы	
	3	4
На освоение техники лыжных ходов	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъемы «лесенкой», «елочкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход. Торможение «плугом» и упором. Повороты переступанием в движении. Подъемы «лесенкой», «елочкой». Прохождение дистанции до 2.5км.
На знания о физической культуре.	Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами.	

Плановых зачетов-3-4классы-4

Учащиеся узнают:

- основные требования к одежде и обуви во время занятий;
- значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания;
- особенности дыхания;
- требования к температурному режиму, понятие об обморожении;
- техника безопасности при занятиях лыжами.

Учащиеся научатся:

- подбирать инвентарь по росту, транспортировать инвентарь;
- передвигаться на лыжах тремя способами: попеременный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный;
- уметь выполнять торможение плугом и упором;
- выполнять повороты переступанием в движении, подъемы «лесенкой», «елочкой».

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, необходимых на освоение тем с учетом национальных, региональных и этнокультурных особенностей Челябинской области

Тематическое планирование 1-4 классы всего 405часов

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре 9 часов		
Физическая культура 3 часа		
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	Понятие о физической культуре	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми
Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека	Основные способы передвижения человека.	Выявлять различия в основных способах передвижения человека
Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	Профилактика травматизма	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий
Из истории физической культуры 3часа		
История развития физической культуры. Первые соревнования.	Первые соревнования. Зарождение Олимпийских игр. Зарождение физической культуры на	Пересказывать тексты по истории физической культуры

	территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII–XIX вв.	
Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью		Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека
Физические упражнения 3часа		
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие основных физических качеств	Представление о физических упражнениях	Различать упражнения по направленности на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости
Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия	Представление о физических качествах	Характеризовать показатели физического развития
Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств	Общее представление о физическом развитии человека. Общее представление о физической подготовленности	Характеризовать показатели физической подготовленности
Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений	Понятие «физическая нагрузка». Правила контроля нагрузки по частоте сердечных сокращений	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений
Способы физкультурной деятельности 9 часов		
Самостоятельные занятия 3 часа		
Составление режима дня	Режим дня и его планирование	Составлять индивидуальный режим дня
Выполнение простейших закаливающих	Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения.	Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.

процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств	Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и уровнем физической подготовленности 3часа		
Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств	Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств	Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Измерять показатели развития физических качеств
Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	Измерение частоты сердечных сокращений	Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений
Самостоятельные игры и развлечения 3 часа		
Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах	Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
Физическое совершенствование (в процессе урока)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)		
Комплексы физических упражнений для	Оздоровительные формы занятий	Осваивать универсальное умение самостоятельного выполнения упражнения в оздоровительных

утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки		формах занятий
Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Развитие физических качеств	Моделировать физическую нагрузку для развития основных физических качеств. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств
Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз	Профилактика утомления	Осваивать навык самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз
Спортивно-оздоровительная деятельность 393 часа		
Гимнастика с основами акробатики 72 ч		
Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд	Движения и передвижения строем	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!»
Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост	Акробатика	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений
Акробатические комбинации, например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в	Акробатика	Осваивать технику выполнения акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании акробатических

исходное положение, переворот в положение лежа 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		упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие различных физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять силу, координацию движений и выносливость при выполнении акробатических упражнений и комбинаций
Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи **Гимнастическая комбинация**, например: 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.	Снарядная акробатика	Описывать технику выполнения гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику выполнения гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять силу, координацию движений и выносливость при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений
Гимнастические упражнения прикладного характера: 1) передвижение по гимнастической стенке;	Прикладная гимнастика	Описывать технику выполнения гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику выполнения физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальное умение

2) преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; 3) передвижение по наклонной гимнастической скамейке		взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять силу и координацию движений при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
Легкая атлетика 137 часов		
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	Беговая подготовка	Описывать технику выполнения беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять силу, быстроту, выносливость и координации движений при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений
Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту;	Прыжковая подготовка	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по

спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой		частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять силу, быстроту, выносливость и координацию движений при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений
Броски большого мяча на дальность разными способами	Броски большого мяча	Описывать технику выполнения бросков большого набивного мяча. Осваивать технику выполнения бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять силу, быстроту и координацию движений при выполнении бросков большого мяча
Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность	Метание малого мяча	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять силу, быстроту и координацию движений при метании малого мяча
Лыжные гонки 81 час		
Передвижение на лыжах разными способами	Лыжная подготовка	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальное умение контроля скорости передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.

		Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой
Повороты, спуски, подъемы, торможения	Технические действия на лыжах	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию движений при выполнении поворотов, спусков и подъемов
Подвижные и спортивные игры 103 часа		
На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на развитие внимания, силы, ловкости и координации движений **На материале легкой атлетики:** прыжки, бег, метание и броски; упражнения на развитие координации движений, выносливости и быстроты **На материале лыжной подготовки:** эстафеты в передвижении на	Подвижные игры	Осваивать универсальное умение самостоятельной организации и проведения подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий деятельности и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальное умение управления эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр

лыжах; выполнение упражнений на выносливость и координацию движений		
На материале спортивных игр: *футбол*: удар по неподвижно лежащему и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола; *баскетбол*: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола; *волейбол*: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола	Спортивные игры	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности
Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта	Общефизическая подготовка	Осваивать умение выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества

1 класс

Наименование раздела / общее количество часов / тема урока	Кол-во часов	Темы, учитывающие национальные, региональные и этнокультурные особенности Челябинской области
Основы знаний (2 часа)		

Из истории физической культуры. Физические упражнения	1	Особенности физической культуры разных народов. Еѐ связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Известные спортсмены Челябинской области по летним видам спорта. Национальные подвижные игры и игры народов Южного Урала
Способы физкультурной деятельности (3 часа)		
Самостоятельные игры и развлечения	1	Выбор и подготовка спортивного инвентаря для проведения национальных подвижных игр: татарские игры – «Угадай и догони»; башкирские игры – «Кот и мыши»; русские народные игры – «Тише едешь». Проведение подвижных игр народов Южного Урала в зависимости от интересов занимающихся
Физическое совершенствование (94 часа) Лыжная подготовка (21 час)		
Спуски со склона и подъѐм на склон	1	Спуски со склона в высокой, средней и низкой стойке. Особенности местности малой родины (города, посѐлка, села)
Подвижные и спортивные игры (22 часа)		
Национальные подвижные игры	2	Подвижные игры: «Играй, мяч не теряй», «Мяч в корзину», «Передал–садись», «Кто быстрей», «Ловкий наездник», «Два мороза», «Рыбаки и рыбки», «Салки с домиками», «Чай-чай выручай», «Гонка мячей», «Школа мяча». Национальная русская подвижная игра «Мяч по кругу». Национальная татарская подвижная игра «Кто дальше бросит»

2 класс

Наименование раздела / общее количество часов / тема урока	Кол-во часов	Темы, учитывающие национальные, региональные и этнокультурные особенности Челябинской области
Основы знаний (2 часа)		
Из истории физической культуры. Физические упражнения	1	Особенности физической культуры разных народов. Еѐ связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Известные спортсмены Челябинской области по зимним видам спорта. Национальные подвижные игры и игры народов Южного Урала. Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение
Способы физкультурной деятельности (4 часа)		
Самостоятельные игры и развлечения	1	Выбор и подготовка спортивного инвентаря для проведения национальных подвижных игр: татарские игры – «Скок- перескок», башкирские игры – «Стрелок», русские народные игры – «Пол, нос, потолок». Проведение подвижных игр народов Южного Урала в зависимости от интересов занимающихся
Физическое совершенствование (96 часа) Лыжная подготовка (21 час)		
Спуски со склона и подъѐм на склон	2	Спуски со склона в высокой, средней и низкой стойке. Особенности местности малой родины (города, посѐлка, села)
Подвижные и спортивные игры (22 час)		
Национальные подвижные игры	2	Подвижные игры: «Играй, мяч не теряй», «Мяч в корзину», «Передал – садись», «Кто быстрей», «Ловкий наездник», «Два мороза», «Рыбаки и рыбки», «Салки с домиками», « Чай-чай выручай», « Гонка мячей», «Школа мяча». Национальная русская

		подвижная игра «Мяч по кругу». Национальная татарская подвижная игра «Кто дальше бросит»

3 класс

Наименование раздела / общее количество часов / тема урока	Кол-во часов	Темы, учитывающие национальные, региональные и этнокультурные особенности Челябинской области
Основы знаний (2 часа)		
Из истории физической культуры. Физические упражнения	1,5	Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Известные спортсмены и тренеры Челябинской области по различным видам спорта. Национальные подвижные игры и игры народов Южного Урала. Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение
Способы физкультурной деятельности (4 часа)		
Самостоятельные игры и развлечения	1	Выбор и подготовка спортивного инвентаря для различных видов деятельности. Организация и проведение национальных подвижных игр и народных игр Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности (на спортивных площадках и в спортивных залах)
Физическое совершенствование (96 часа) Лыжная подготовка (21 час)		
Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.	2	Передвижения скользящим шагом под уклон и по равнине. Особенности местности малой родины (города, посѐлка, села)-
Спуски со склона и	2	Спуски со склона в основной стойке.

подъѐм на склон		Техника подъѐма «лесенкой». Спуски со склона в высокой и низкой стойке, торможение «плугом» и «полуплугом». Подвижные игры с элементами спуска со склона и подъѐма.
Подвижные и спортивные игры (22 час)		
Национальные подвижные игры	3	Проведение национальных подвижных игр и подвижных игр народов Южного Урала

4 класс

Наименование раздела / общее количество часов / тема урока	Кол-во часов	Темы, учитывающие национальные, региональные и этнокультурные особенности Челябинской области
Основы знаний (2 часа)		
Из истории физической культуры. Физические упражнения	1,5	Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений) Спортивные школы Челябинской области. Национальные подвижные игры и игры народов Южного Урала. Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение
Способы физкультурной деятельности (5 часов)		
Самостоятельные игры и развлечения	2	Организация и проведение национальных подвижных игр и народных игр Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности (на спортивных площадках и в спортивных залах).
Физическое совершенствование (96 часа)		
Лыжная подготовка (21 час)		

Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход	2	Передвижения скользящим шагом под уклон. Передвижения попеременным двухшажным ходом под уклон и по равнине. Особенности местности малой родины (города, посѐлка, села)
Спуски со склона и подъѐм на склон	1	Спуски со склона в основной стойке. Техника подъѐма «лесенкой». Спуски со склона в высокой и низкой стойке, торможение «плугом» и «полуплугом». Подвижные игры с элементами спуска со склона и подъѐма
Подвижные и спортивные игры (22 час)		
Национальные подвижные игры	4	Проведение национальных подвижных игр и подвижных игр народов Южного Урала