


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Сычевская школа
Монастырщинского района Смоленской области
(Филиал Гоголевская школа)

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора

Петухова Л.И.

РАССМОТРЕНО
На заседании
педагогического совета
школы
Протокол № 8 от 30.08.2019

УТВЕРЖДАЮ
Директор
А.Н.Миренков
Приказ № 89-од от 30.08.2019



**Рабочая программа
по физической культуре
2019-2020 учебный год
1-4 классы**

Составитель:

**Парфенкова Галина Александровна,
учитель физической культуры,
соответствие занимаемой должности**

2019 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Физическая культура». 1-4 классы разработана на основе:

На основе авторской программы по физической культуре: Рабочие программы. Предметная линия учебников под ред. В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011). Рабочая программа 1-4 классы В.И. Ляха (М.: Просвещение, 2016г.).

1-4класс – Учебник по предмету физическая культура 1-4 классы, М.Я. Веленский, И.М. Туревский В.И. Лях.:М. Просвещение, 2016г.

Основными формами контроля являются текущий и промежуточный контроль.

Количество часов в год:

1 класс – 99 часов (3 час в неделю);

2 класс – 102 часа (3 час в неделю);

3 класс – 102 часа (3 час в неделю);

4 класс – 68 часа (2 час в неделю);

Планируемые результаты освоения учебного предмета Физическая культура в 1 -4классах

Универсальные результаты

Обучающиеся научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- *доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.*

Личностные результаты

Обучающиеся научатся:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- *проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;*
- *оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.*

Метапредметные результаты:

Обучающиеся научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- — организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- *планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;*
- *анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;*
- *видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;*
- *оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;*
- *общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;*
- *управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;*

- *технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.*

Предметные результаты:

Обучающиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- *организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;*
- *характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;*
- *излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;*
- *находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;*
- *оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;*
- *применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.*

Научатся: демонстрировать уровень физической подготовленности
1 класс

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|---|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

2 класс

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|---|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

3 класс

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 | | | |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз | | | | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

4 класс

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|--|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 | | | |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз | | | | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 класс

Знания о физической культуре

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

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Беговые упражнения

Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Бег с ускорением.

Стартовый разгон. Бег 30 м.

Высокий старт. Бег 30 м.

Бег 60 м . Бег из различных и.п.

Смешанное передвижение до 600м.

Высокий старт. Смешанное передвижение до 800м.

Смешанное передвижение до 1 км.

Равномерный, медленный бег до 3 мин.

Прыжковые упражнения

Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.

Эстафеты с прыжками.

. Прыжки со скакалкой.

Броски большого, метания малого мяча

Броски мяча (1кг) на дальность.

Метание малого мяча в вертикальную цель.

Метание малого мяча с места на дальность.

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры

Инструктаж по ТБ. Игры «К своим флажкам» «Два мороза».

Игры «Класс, смирно!», «Октябрята».

Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».

Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».

«Кто дальше бросит». Эстафеты.

Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».

Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».

Игры «Пятнашки », «Два мороза».

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Организуемые команды и приемы

Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу.

Перестроение по звеньям.

Размыкание на вытянутые в стороны руки.

Повороты направо, налево.

Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».

Метание малого мяча в вертикальную цель.

Акробатические упражнения

Группировка.

Перекаты в группировке, лежа на животе.

Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.

Стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Опорный прыжок.)

Лазание по канату.

Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.

Опорный прыжок с места через гимнастического козла.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Висы и упоры на низкой перекладине.

Гимнастические упражнения прикладного характера

Лазание по гимнастической стенке.

Перелезание через горку матов.

Лазание по наклонной скамейке на коленях.

Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.

Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине

Гимнастическая полоса препятствий.

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

.Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

Подвижные игры

Инструктаж по ТБ Игры «К своим флажкам», «Два мороза».

Игры «Класс, смирно!», «Октябрята».

Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».

Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».

«Кто дальше бросит». Эстафеты.

Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».

Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».

Игры «Пятнашки », «Два мороза».

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

ТБ. Переноска лыж на плече под рукой и надевание лыж. Требования к одежде.

Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.

Повороты переступанием на лыжах без палок.

Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.

Торможение падением.

Повороты переступанием на месте.

Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах

Прохождение дистанции 1 км на лыжах.

Передвижение на лыжах змейкой.

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

Подвижные игры на основе баскетбола)

Бросок мяча снизу на месте.

Ловля мяча на месте.

Ловля и броски мяча на месте.

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История развития физической культуры и первых соревнований.

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

Подвижные игры на основе баскетбола

Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».

Эстафеты с мячами.

Бросок мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».

Бросок мяча снизу на месте в щит.

Ведение мяча. Игра «Передал - садись».

Ведение мяча. Игра «Выстрел в небо».

1 Игра в мини-баскетбол.

Ловля и передача мяча снизу на месте.

Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Охотники и утки».

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Беговые упражнения

Бег с изменением направления, ритма и темпа.

Бег (30 м). Подвижная игра «Воробьи и воронь».

Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».

Челночный бег.

Кросс 1 км.

6-минутный бег. Игра «Смена сторон».

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Прыжковые упражнения

Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с разбега.

Прыжок в высоту с разбега.

Броски большого, метания малого мяча

Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.

Метание малого мяча в вертикальную цель.

Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние.

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура человека.

Правила ТБ при занятиях физической культурой

Легкая атлетика

Беговая подготовка

Инструктаж по ТБ. Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам.

Челночный бег.

Бег (30 м).

Бег с ускорением (60 м).

Равномерный бег (7 мин).

Равномерный бег (8 мин).

Бег 1 км без учета времени

Прыжковая подготовка (4ч)

Прыжки в длину с места.

Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.

Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов.

Прыжок с высоты (до 40 см).

Броски большого, метания малого мяча (3ч)

Метание малого мяча в горизонтальную цель.

Метание малого мяча в вертикальную цель.

Метание набивного мяча.

Подвижные игры на материале легкой атлетике

Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.

Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Эстафеты.

Игры «Невод», «Посадка картошки». Эстафеты.

Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.

Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты.

Игра «Вызов номера». Эстафеты.

Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.

Игра «Птица в клетке». Эстафеты.

Игра «Салки на одной ноге». Эстафеты.

Знания о физической культуре

Зарождение Олимпийских игр.

Гимнастика с элементами акробатики

Организуемые команды и приемы

Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.

Акробатические упражнения

Группировка. Перекаты в группировке.
Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.
Упоры, седы, упражнения в группировке
Стойка на лопатках.
Стойка на лопатках, согнув ноги.
Кувырок вперед.
Акробатическая комбинация.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине

Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал».
Поднимание согнутых и прямых ног в висе.
Вис на согнутых руках.
Опорный прыжок
Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера

Перешагивание через набивные мячи.
Стойка на бревне.
Комбинация на бревне.
Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.
Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе.
Перелезание через коня, бревно.
Гимнастическая полоса препятствий.
Знания о физической культуре.
Физические качества сила, быстрота, выносливость.

Лыжная подготовка

Правила Т.Б. на уроках по лыжам.
Передвижение на лыжах разными способами.
Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток.
Передвижение скользящим шагом до 1000 м.
Подъем различными способами, спуск в основной стойке и торможение палками.
Спуск в основной стойке.
Попеременный двухшажный ход.
Повороты приставными шагами.
Падение на бок на месте и в движении под уклон.
Передвижение скользящим шагом до 1000 м.
Развитие выносливости.
Развитие выносливости.

Подвижные игры на материале баскетбола

Ловля и передача мяча в движении.
Ведение мяча на месте.
Броски в цель.
Ведение на месте. Броски в цель.
Игра «Попади в обруч».
Игра «Передал - садись».
Броски в цель. Игра «Передал - садись».
Ведение на месте. Игра «Мяч - среднему».
Броски в щит.
Игра «Мяч соседу».

Броски в кольцо.
Развитие координационных способностей.
Игра «Передача мяча в колоннах».
Эстафеты. Развитие координационных способностей.
Игра в мини-баскетбол.
Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.
Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.
Знания о физической культуре.
Физические качества гибкость и равновесие.

Подвижные игры на материале баскетбола

Эстафеты. Развитие координационных способностей
Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.
Игра «Мяч в корзину». Эстафеты.
Ведение мяча в движении. Игра в мини-баскетбол.
Ведение мяча в движении. Игра «Мяч в корзину».
Ловля и передача, ведение мяча. Броски в цель.
Ловля и передача, ведение мяча. Броски в цель.
Ловля и передача мяча. «Школа мяча».
Ведение мяча. «Школа мяча».

Легкая атлетика

Беговые упражнения

Челночный бег.
Бег (30 м).
Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».
Равномерный бег (7 мин).
Равномерный бег (8 мин).
Кросс 1 км без учета времени.
Игры и эстафеты с бегом на местности.
Прыжковые упражнения (3 часа)
Прыжок с места. Эстафеты.
Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.
Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.
Броски, метания (3 часа)
Метание малого мяча в горизонтальную цель.
Метание малого мяча на дальность с места.
Метание малого мяча на дальность отскока.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3 класс

Знания о физической культуре

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Беговые упражнения

Правила ТБ. Бег в коридоре с максимальной скоростью.

Стартовый разгон. Бег 30м.

Бег 30м. высокий старт.

Бег 60м. Эстафеты.

Челночный бег. Эстафеты.

Преодоление препятствий в беге.

Равномерный, медленный бег до 7 мин.

Кросс 1 км.

Прыжковые упражнения

Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с короткого разбега.

Прыжок в длину с полного разбега.

Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания).

Броски большого, метания малого мяча

Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние.

Метание малого мяча с места на дальность.

Броски набивного мяча.

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры

Инструктаж по ТБ Игры «Зайцы без логова», «Удочка». Эстафеты.

Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.

Игры «Метко в цель», «Наступление». Эстафеты с мячами.

Игры «Кто обгонит», «Кто дальше бросит». Эстафета с обручами.

Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с палками.

Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты.

Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.

Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты.

Знания о физической культуре

Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Акробатические упражнения

Инструктаж по ТБ. Группировка. Перекаты в группировке.

Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.

Кувырок назад в упор присев

Кувырок вперед.

2-3 кувырка вперед.

Стойка на лопатках .

Мост из положения лежа на спине.

Акробатическая комбинация.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине Опорный прыжок.

Вис стоя лежа.

Вис на согнутых ногах.

Подтягивание в висте.

Гимнастическая комбинация на низкой перекладине.

Ходьба приставными шагами по бревну (*высота до 1 м*).

Ходьба танцевальными шагами по бревну (*высота до 1 м*).

Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой на бревне высотой до 1 м.

Комбинация на бревне.

Лазанье по канату.

Прыжок с разбега ноги врозь через козла.

Прыжок с разбега согнув ноги через козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера

ТБ. Прыжки группами на длинной скакалке. Прыжки со скакалкой.

Лазанье по наклонной скамейке в упор присев.

Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.

Знания о физической культуре

Символика и ритуал проведения Олимпийских игр.

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры на основе баскетбола

Ловля и передача мяча на месте

Ловля и передача мяча в движении

Ведение мяча в движении шагом и бегом

Бросок двумя руками от груди.

Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.

Ловля и передача мяча на месте в квадратах.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

ТБ. Подбор одежды для занятий бегом на лыжах. Попеременный двухшажный ход без палок

Попеременный двухшажный ход с палками

Подъем «лесенкой»

Спуск в высокой стойке

Спуск в низкой стойке. Игра «Салки на снегу»

Повороты переступанием в движении

Прохождение дистанции 2 км на лыжах

Передвижение на лыжах змейкой

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры на основе волейбола

ТБ. Перемещение. Ходьба и бег по сигналу

Остановка скачком после ходьбы и бега

Передача мяча подброшенного партнером

Передача в парах

Передача у стены

Прием снизу двумя руками

Передачи в парах через сетку.

Знания о физической культуре

Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры на основе волейбола

Многократные передачи в стену

Передачи в парах через сетку

Подвижные игры на основе футбола

Ведение мяча

Ведение мяча с ускорением

Удар по неподвижному мячу

Удар с разбега по катящемуся мячу

Остановка катящегося мяча

Тактические действия в защите

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Беговые упражнения

Встречная эстафета

Бег на результат (30 м).

Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».

Челночный бег. Игра «Смена сторон»

Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы

Равномерный медленный бег (7 мин).

Равномерный медленный бег (8 мин).

Кросс 1 км

Прыжковые упражнения

Прыжок в длину с разбега.

Прыжок в длину с места. Многоскоки.

Прыжок в высоту с прямого разбега

Броски большого, метания малого мяча

Метание малого мяча с места на дальность

Метание набивного мяча

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4 класс

Знания о физической культуре

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Легкая атлетика

Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ.

Бег на скорость (30м).

Бег на скорость (60 м).

Круговая эстафета.

Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости.

Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.

Кросс (1 км).

Прыжковая подготовка

Прыжки в длину по заданным ориентирам

Прыжок в длину с разбега на точность приземления.

Прыжок в длину способом «согнув ноги».

Тройной прыжок с места.

Броски большого, метания малого мяча

Бросок теннисного мяча в цель .

Бросок теннисного мяча на дальность.

Броски набивного мяча из разных и.п.

Подвижные игры на материале легкой атлетике

Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».

Игры «Белые медведи», «Космонавты».

Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».

Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».

Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».

Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».

Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».

Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».

Подвижные игры на материале баскетбола

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.

Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком.

Ведение мяча на месте с низким отскоком.

Знания о физической культуре

История развития физической культуры и первых соревнований.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения

Инструктаж по ТБ . Кувырок вперед.

2-3 кувырка вперед слитно.

Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.

Кувырок назад. Мост из положения стоя с помощью.

Комбинация из ранее изученных элементов.

Акробатическая комбинация.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине

Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.

Вис прогнувшись, поднимание ног в вися.

Гимнастические упражнения прикладного характера

Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги.

Комбинация на бревне.

Прыжки со скакалкой.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.

Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Гимнастическая полоса препятствий.

Знания о физической культуре

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Лыжная подготовка

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.

Ступающий и скользящий шаг.

Попеременный двухшажный ход.

Одновременный одношажный ход.

Одновременный бесшажный ход.

Спуск на лыжах в высокой стойке, торможение "плугом".

Прохождение дистанции до 1500 м.

Чередование шага и хода на лыжах.

Торможения и повороты на лыжах.

Спуск на лыжах с палками "змейкой".

Прохождение дистанции 1000 м на лыжах.

Подвижные игры на лыжах.

Подвижные игры на материале баскетбола

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.
Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Подвижная цель».
Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Снайперы».
Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».

Подвижные игры на материале волейбола

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу.
Передача мяча подброшенного партнером.
Передачи у стены.

Знания о физической культуре

Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС.

Подвижные игры на материале футбола

Ведение мяча.
Ведение мяча с ускорением.

Легкая атлетика

Беговые упражнения

Бег на скорость 30м.
Бег (60 м).
Встречная эстафета. Круговая эстафета.
Равномерный бег (6 мин). Развитие выносливости.
Равномерный бег (7 мин). Развитие выносливости.
Кросс (1 км).

Прыжковые упражнения

Прыжок в длину с места.
Прыжок в длину с разбега.
Прыжок в длину с разбега.

Броски, метания

Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.
Бросок мяча на дальность.
Бросок набивного мяча.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №п/п | Тема | Количество часов | | | |
|--------------|------------------------------------|------------------|------------|------------|-----------|
| | | Классы | | | |
| | | 1 класс | 2 класс | 3 класс | 4класс |
| 1 | Знания о физической культуре | 4 | 2 | 4 | 4 |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | 23 | 23 | 24 | 16 |
| 3 | Легкая атлетика | 30 | 27 | 31 | 26 |
| 4 | Лыжная подготовка | 14 | 12 | 12 | 12 |
| 5 | Спортивные и подвижные игры | 28 | 38 | 31 | 10 |
| Итого | | 99 | 102 | 102 | 68 |

Примечание В случае плохой погоды занятия по лыжной подготовке заменить на общую физическую подготовку