

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Предметные результаты:

Ученик научится:

- Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и

динамических пауз, уроков физкультуры, прогулок на свежем воздухе, спортивных часов для укрепления здоровья.

- Раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное, социальное развитие.
- Ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость).
- Отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.
- Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты).
- Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, бревно).
- Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма).
- Выполнять игровые действия и упражнения.
- Выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.
- Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.
- Вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих

упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности.

- Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.
- Сохранять правильную осанку.
- Играть в баскетбол, футбол, волейбол по упрощённым правилам.
- Выполнять передвижения на лыжах.
- Выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Структура и содержание учебного предмета задаются в рабочей 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 физкультурной 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 видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Рабочая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: **«Гимнастика с основами акробатики»**, **«Легкая атлетика»**, **«Подвижные и спортивные игры»**. При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В рабочей программе освоение учебного материала из 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.

Материал по способам физической деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

- Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.
- Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.
- Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.
- Физические упражнения, их влияние на организм
- Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- Составление режима дня.
- Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики
- Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз
- Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

2 КЛАСС

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

- Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
- Комплексы дыхательных упражнений.
- Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Беговая подготовка)

- Равномерный медленный бег 8 мин.
- Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.
 - Бег в заданном коридоре.
 - Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м).
 - Специально-беговые упражнения.
 - Челночный бег.
 - Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).
 - Преодоление малых препятствий.
 - Бег 1 км без учета времени.
 - Игры и эстафеты с бегом на местности.
 - Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».

Прыжковая подготовка

- Прыжки с поворотом на 180°.
- Прыжок с места.
- Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов.
- Прыжок с высоты (до 40 см).
- Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.
- Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка».
- Эстафеты.

Броски большого, метания малого мяча

- Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м.
- Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.
- Эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит»

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры

- Эстафеты.
- Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веревочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».

Подвижные игры на основе баскетбола

- Ловля и передача мяча в движении.
- Броски в цель (*мишень, щит, кольцо*).
- Ведение на месте правой (*левой*) рукой.
- Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».
- Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Движения и передвижения строем

- Размыкание и смыкание приставными шагами.
- Перестроение из колонны по одному в колонну по два.
- Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.
- Подвижные игры «Запрещенное движение» , «Фигуры», «Светофор».

Акробатика

- Группировка.
- Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.
- Сед руки в стороны.
- Упор присев - упор лежа - упор присев.
- Стойка на лопатках.
- Кувырок вперед и в сторону.
- Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.
- Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.
- Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение».
- Название основных гимнастических снарядов)

Прикладная гимнастика

- Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.

- Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.
- Перешагивание через набивные мячи.
- Перелезание через коня, бревно.
- Подтягивание в висе на высокой перекладине.
- Гимнастическая полоса препятствий.
- Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».
- Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».
- Закаливание, гигиена занятий физическими упражнениями.
- Выбор и смазка лыж.
- Основы техники лыжного спорта.

3 КЛАСС

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

- Оздоровительные формы занятий.
- Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
- Развитие физических качеств.
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
- Профилактика утомления.
- Комплексы дыхательных упражнений.
- Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Беговая подготовка

- Ходьба с изменением длины и частоты шага.
- Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.

- Чередование ходьбы и бега (*бег - 60 м, ходьба - 90 м*).
- Специально-беговые упражнения.
- Бег в коридоре с максимальной скоростью.
- Преодоление препятствий в беге.
- Бег с максимальной скоростью (*30 м*). (*60 м*).
- Бег на результат (*30, 60 м*).
- Челночный бег.
- Встречная эстафета.
- Эстафеты с бегом на скорость.
- Кросс (*1 км*).
- Выявление работающих групп мышц
- Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений

- Понятия «эстафета», «старт», «финиш»
- Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с выручкой».

Прыжковая подготовка

- Прыжок в длину с места.
- Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.
- Многоскоки.
- Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки».
- Правила соревнований в беге, прыжках

Броски большого, метания малого мяча

- Метание в цель с 4-5 м.
- Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.
- Метание набивного мяча.
- Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
- Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде».
- Правила соревнований в метании

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры

- Эстафеты с предметами и без них.
- Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».

Подвижные игры на основе баскетбола

- Ловля и передача мяча на месте и в движении.
- Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге.
- Ведение на месте правой (*левой*) рукой на месте, в движении шагом и бегом.
- Ведение мяча с изменением направления и скорости.
- Броски в цель (*щит*).
- Бросок двумя руками от груди.

Подвижные игры на основе волейбола

- Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».
- Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».
- По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.
- Передача в парах.
- Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.
- Передачи у стены многократно с ударом о стену.
- Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.
- Передачи с набрасыванием партнера через сетку.
- Многократные передачи в стену.
- Передачи в парах через сетку.
- Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

Подвижные игры на основе футбола

- Ходьба и бег с остановками по сигналу.
- Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.
- Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.
- Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.
- Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.
- Тактические действия в защите.
- Игра Мини-футбол

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Акробатика

- Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».
- Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.
- Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.
- Кувырок вперед в упор присев,
- Кувырок назад в упор присев.
- 2-3 кувырка вперед.
- Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги.
- Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.
- Мост из положения лежа на спине.
- Комбинация из разученных элементов
- Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

Прикладная гимнастика

- Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.
- Прыжки группами на длинной скакалке.
- Перелезание через гимнастического коня.
- Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками
- Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.
- Переноска партнера в парах.
- Гимнастическая полоса препятствий.
- Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».
- Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

- Передвижения на лыжах: «попеременный двухшажный» и «одновременный одношажный» и «двушажный» ход;
- Спуски: в низкой стойке.
- Подъемы: “лесенкой” и “елочкой”,
- Торможение: “плугом”.
- Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом
- Повороты: переступанием на месте и в движении
- Спуски: в основной стойке
- Подъемы: ступающим и скользящим шагом.
- Торможение: палками и падением.
- Передвижения на лыжах: чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.
- Повороты: “упором”.

4 КЛАСС

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

- Оздоровительные формы занятий.
- Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
- Развитие физических качеств.
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
- Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений.
- Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Беговая подготовка

- Равномерный медленный бег 3мин.
- Ходьба с изменением длины и частоты шагов.
- Чередование бега и ходьбы (*бег - 80 м, ходьба -100 м*).
- Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.
- Бег с заданным темпом и скоростью.
- Бег на скорость в заданном коридоре.
- Бег на скорость (*30 м*), (*60 м*).
- Старты из различных и.п.
- Встречная эстафета.
- Круговая эстафета.
- Кросс (*1 км*) по пересеченной местности.
- Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

Прыжковая подготовка

- Прыжки в длину по заданным ориентирам.
- Прыжок в длину с места.
- Прыжок в длину с разбега на точность приземления.
- Многоскоки.
- Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
- Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

- Тройной прыжок с места.
- Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».

Броски большого, метания малого мяча

- Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.
 - Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.
 - Бросок мяча в горизонтальную цель.
 - Бросок мяча на дальность. Игра
 - Бросок набивного мяча.
 - Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком»,
 - «Гуси-лебеди».

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры

- Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты».
 - Эстафеты с предметами.

Подвижные игры на основе баскетбола

- Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

- Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком

- Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте
- Ловля и передача мяча в кругу . в квадрате..
- Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.
- Игра в мини-баскетбол
- Тактические действия в защите и нападении.
- Эстафеты с ведением и передачами мяча.
- Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».

Подвижные игры на основе волейбола

- Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком.

- По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча

- Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».
- Передача мяча, подброшенного над собой и партнером
- Передача в парах.
- Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.
- Передачи у стены многократно с ударом о стену.
- Передача мяча, наброшенного партнером через сетку
- Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.
- Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.
- Нижняя прямая подача в стену.
- Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния

5м

- Передачи в парах через сетку.

- Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча
- Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».
- Игра мини-волейбол.

Подвижные игры на основе футбола

- Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу.
- Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.
- Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.
- Челночный бег.
- Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу.
- Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.
- Тактические действия в защите.
- Игра Мини-футбол

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Акробатика

- Перекаты в группировке.
- Кувырок вперед
- 2-3 кувырка вперед слитно.
- Стойка на лопатках.
- Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.
- Мост из положения лежа
- Кувырок назад.
- Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

- Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.

- Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».

Прикладная гимнастика

- Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед
- Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу.

- Переноска партнера в парах.
- Прыжки группами на длинной скакалке.
- Перелезание через гимнастического коня.
- Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

- Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

- Гимнастическая полоса препятствий.
- Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».
- Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

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

- Спуски: в низкой стойке.
- Подъемы: “лесенкой” и “елочкой”,
- Торможение: “плугом”.
- Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом
- Повороты: переступанием на месте и в движении
- Спуски: в основной стойке

- Подъемы: ступающим и скользящим шагом.
- Торможение: палками и падением.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Раздел программы	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
2	Спортивные игры	
	Подвижные игры	15
	Подвижные игры на основе баскетбола	10
3	Гимнастика	15
4	Легкая атлетика	18
5	Лыжная подготовка	10
6	Итого	68

3 КЛАСС

№ п/п	Раздел программы	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
2	Спортивные игры	
	Подвижные игры	7
	Подвижные игры на основе	10

	волейбола	
	Подвижные игры на основе баскетбола	9
3	Гимнастика	12
4	Легкая атлетика	20
5	Лыжная подготовка	10
6	Итого	68

4 КЛАСС

№ п/п	Раздел программы	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
2	Спортивные игры	
	Подвижные игры	7
	Подвижные игры на основе волейбола	10
	Подвижные игры на основе баскетбола	9
3	Гимнастика	12
4	Легкая атлетика	20
5	Лыжная подготовка	10
6	Итого	68

Учебник: Лях В.И. Физическая культура 1-4 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций. – М.: Просвещение, 2016.