

Департамент социальной политики  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 45»  
г. Курган

*Приложение к основной образовательной  
программе начального общего образования,  
принятой педагогическим советом МБОУ  
«Средняя общеобразовательная школа № 45» г.  
Кургана 30.08.2018 г протокол № 1 и  
утвержденной приказом ОУ от 31.08.2018 г.  
№ 149/2*

# **Рабочая программа «Физическая культура» 1 - 4 классы**

**Начальное общее образование**

**Составитель:** Шокол С.В., учитель физической культуры, МБОУ  
«Средняя общеобразовательная школа №45»

**Курган 2018**

<b>Разделы</b>	<b>Стр.</b>
Введение	2
1. Планируемые результаты освоения учебного предмета	2
2. Содержание учебного предмета	6
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы	15
4. Приложение	17

## **Введение**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся начальной школы разработана на основании следующих нормативных документов:

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» (Приказ № 373 Министерства образования и науки РФ от 6 ноября 2009 г в действующей редакции;), примерной программы учебного предмета «Физическая культура» и авторской программы В.И. Ляха

Новизной рабочей программы является включение в курс физической культуры

На основании ПРИКАЗА от 23 июня 2015 года N 609 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования», утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 года N 1089 подраздел "Спортивно-оздоровительная деятельность" дополнен абзацем следующего содержания: "Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)."

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные**

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- эмпатия как понимание чувств, других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни.

**Выпускник получит возможность для формирования:**

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*

- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности и неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

### **Регулятивные**

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

### **Познавательные**

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;

***Выпускник получит возможность научиться:***

- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- строить логическое, рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

**Коммуникативные**

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

**Предметными результатами**

## Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и 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, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

•

## Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- 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;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

## Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах.*

## Содержание учебного предмета

### 1 класс

#### 1. Знания о физической культуре

***Физическая культура.*** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря.

#### 2. Способы физкультурной деятельности (3ч).

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

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

***Организующие команды и приемы.*** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка)

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

#### 3. Физическое совершенствование (96ч).

##### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность (3ч)***

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

##### ***Спортивно-оздоровительная деятельность (93ч).***

***Гимнастика с основами акробатики (16ч)*** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!», размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения.* Упоры (присев, лежа, согнувшись, лёжа сзади); седы (на пятках, углом); упражнения в группировке; из положения лёжа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; стойка на лопатках.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи. Прыжки со скакалкой.

#### ***Лёгкая атлетика (21ч)***

*Ходьба:* обычная ходьба, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя. Сочетание различных видов ходьбы, с высоким подниманием бедра, в приседе.

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением. Бег (30 м). Эстафеты с бегом на скорость.

*Прыжки:* прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину и высоту с места. С разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивание одной ногой через веревочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов.

запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее, с высоты до 30 см; веревочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку.

*Броски:* большого мяча (0,5 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания на дальность из положения сидя.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте; малого мяча в цель (2х2) с 2-4 метров и на дальность.

#### ***Лыжная подготовка(15ч.)***

*Организуемые команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом. *Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке. *Подъемы* ступающим и скользящим шагом. *Торможение* падением.

*Передвижение на лыжах* до 1 км.

#### ***Подвижные игры (9ч)***

*На материале гимнастики с основами акробатики:* Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений. «У медведя во бору», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно, Через холодный ручей» игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Класс, смирно».

*На материале подвижных игр с музыкальным сопровождением и танцевальными движениями:* О.Р.У под музыку с предметами и без предметов. Танцевальные движения - простые подражательные движения. Свободные естественные движения под ритмическую музыку. Музыкально-ритмические игры: «Сова», «Красивая фигура», «Домовой»,

*Подвижные игры разных народов.*

*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты. «Веселые ребята», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбаки и рыбки», «Салки на болоте», «Пингины с мячом», «Быстро по местам», «Точно в мишень», «Пустое место», «Два мороза».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Кто дальше прокатится», «Охотники и олени».

#### ***Спортивные игры (18ч)***

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи и ловля мяча на месте низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ведение мяча подвижные игры на материале баскетбола, *подвижные игры:* «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Перестрелка», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Попади в обруч».

**Волейбол:** стойка игрока, перемещение в стойке волейболиста; подбрасывание мяча; подача мяча; передачи передача мяча двумя руками сверху на месте и прием мяча двумя руками снизу.

подвижные игры на материале волейбол, *подвижные игры:* «Снежки», «Волейбольный теннис».

- **Футбол:** удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; *подвижные игры типа* «Точная передача».

### **Общеразвивающие физические упражнения.**

*На материале гимнастика с основами акробатики:* развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей

*На материале лёгкой атлетики:* развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей.

### **"Готов к труду и обороне" (ГТО)." (4 часа)**

Ознакомление с техникой выполнения тестов и нормативов

## **2 класс**

### **1. Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Виды движений человека: ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, метание, общеразвивающие упражнения.

**Из истории физической культуры.** История возникновения физической культуры и первых соревнований.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развития физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и равновесия.

### **2. Способы физкультурной деятельности (3ч).**

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Упражнения со скакалкой. Освоение подготовительных упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в волейбол и баскетбол.

### **3. Физическое совершенствование (99ч).**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (3ч).**

Комплексы упражнений для утренней зарядки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Упражнения с малым мячом.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность (96ч).**

**Гимнастика с основами акробатики (16ч.)** *Организуемые команды и приёмы:* строевые действия в шеренге и колонне, размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два; передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам; выполнение строевых команд «На два шага разомкнись!».

*Акробатические упражнения:* стойка на лопатках, кувырок вперёд, кувырок в сторону, из стойки на лопатках, перекат вперёд в группировке в упор присев. Акробатические комбинации.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, поднимание согнутых и прямых ног, вис на согнутых руках.



*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке, лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, перешагивание через набивные мячи, стойка на двух ногах и одной ноге на скамейке.

*Преодоление полосы препятствий:* лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через «козла» (высота до 60 см); лазание по канату.

### ***Лёгкая атлетика (21ч).***

*Бег:* высокий старт с последующим ускорением (30м), челночный бег, бег с изменением темпа, направления движения по указанию учителя, эстафеты с бегом на скорость, бег на выносливость в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки.

*Прыжки:* на одной и двух ногах на месте с поворотом на 90° и 180°, по разметкам, через препятствия, в длину с места, в длину с разбега, с высоты до 40 см, в высоту с прямого разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную и короткую вращающуюся скакалку (до 8 прыжков).

*Броски:* набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя и сидя грудью в направлении метания, снизу вперед-вверх из того же и.п. дальность.

*Метание:* малого мяча с места, в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с 3-4 метров, на дальность отскока от пола и от стены.

### ***Лыжная подготовка(16ч.)***

Скользкий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов. Повороты переступанием. Подъем «лесенкой». Передвижение на лыжах до 1,5 км.

### ***Подвижные игры (11ч).***

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений. «Класс, смирно!», «Третий лишний», «Зайцы, сторож и жучка», «Альпинисты», «Запрещенное движение», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами», с лазанием и перелезанием.

*На материале подвижных игр с музыкальным сопровождением и танцевальными элементами. Подвижные игры разных народов.*

Танцевальные шаги: переменный шаг, приставной, шаг польки. «Ковырялочка», «Присядка». Музыкально-ритмические игры и подражательные движения под детские песни: Чунга-чанга, «Антошка», «Кузнечик» и другие песенки. Игры: «Сова», «Красивая фигура», «Дедушка».

*На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координацию движений.* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Салки – выручалки», «Медведи и пчелы», « Два мороза», «Шишки - желуди - орехи», «Караси и щука», «Заяц без дома», «Пустое место», «Вызов номеров», « Смена сторон», « Горелки».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* встречные эстафеты на лыжах, « Охотники и олени», « Кто дальше прокатится», «Лыжные гонки».

### ***Спортивные игры (28ч)***

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; передача мяча снизу, сверху, от груди. Подвижные игры с элементами баскетбола; *подвижные игры:* «Мяч среднему», «Снайпер», «Бросок мяча в колонне», «Мяч соседу», « Мяч капитану», «Мяч водящему», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подачи; специальные движения - подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры с элементами волейбола; *подвижные игры:* «Снежки», «Неудобный бросок», «Играй, играй, мяч не теряй», «Школа мяча». «У кого меньше мячей».

- *Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. *Подвижные игры:* «Метко в цель», «Попади в цель», «Забей за линию».

#### **Общеразвивающие физические упражнения.**

*На материале гимнастики с основами акробатики:* развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей.

*На материале лёгкой атлетики:* развитие координации движений, быстроты, выносливости, силовых способностей.

#### **"Готов к труду и обороне" (ГТО)."(4 часа)**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Выполняют предусмотренные комплексом ГТО виды испытаний, разучивают правильное выполнение упражнения.

### **3 класс**

#### **1.Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

**Из истории физической культуры.** История зарождения древних Олимпийских игр. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью

#### **Способы физкультурной деятельности (3ч)**

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

**Самостоятельные наблюдения:** измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений

#### **Физическое совершенствование (99ч)**

##### **Физкультурно-оздоровительная деятельность(3ч)**

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

##### **Спортивно-оздоровительная деятельность (96ч).**

##### **Гимнастика с основами акробатик (16ч).**

*Организуемые команды и приемы:* команды «Шире шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, змейкой.

*Акробатические упражнения:* перекувырки в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3кувырок вперёд; стойка на лопатках; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев, гимнастический мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой. Комбинации из освоенных элементов.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота 1 м); повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками; лазанье по канату (3 м) в два и три приема; перелезание через козла; освоение навыков в опорных прыжках.

*Преодоление полосы препятствий:* разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

### ***Лёгкая атлетика (21ч).***

*Ходьба:* ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы, с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий.

*Бег:* То же, что в 1-2 классах. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад, бег на выносливость до 6-8 мин.

*Прыжки:* на одной и двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места.

*Броски:* бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя и сидя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

*Метание:* метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х 1,5м) с расстояния 4-5м.

### ***Лыжная подготовка(16ч.)***

Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Спуски в высокой и низкой стойках. Торможение «плугом». Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Передвижение на лыжах на лыжах до 2 км с равномерной скоростью, *подвижные игры:* *встречные эстафеты « Кто дальше прокатится», «Куда укачишься на лыжах за два шага», «Лыжные гонки».*

### ***Подвижные игры (11ч).***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «догонялки на марше», «Увертывайся от мяча», «Бой петухов». Эстафеты с элементами равновесия.

*На материале подвижных игр с музыкальным сопровождением и танцевальными элементами.* Танцевальные упражнения: Шаги галопа, польки, козлика, хороводный шаг, переменный шаг, смена ног. Верёвочка, присядка с выносом ног, гармошка, маятник, молоточки, хлопушка по бёдрам и голени, ковырялочка с притопами, хороводные фигуры и другие. Импровизация движений под музыку, простые подражательные движения. Подражательные движения под детские песни и музыку. Музыкально-ритмические игры: «Запрещённое движение», «Красивая фигура», «Дедушка седой», «Выставка картин», «Коршун и курица», «Магазин игрушек», «Медведи и пчёлы». Танцы: «Полька», «Стирка», «Буратино», «Ладошки» и другие.

*На материале раздела «Лёгкая атлетика»:* «Захват знамени», «Стрелки», «Кто дальше бросит», « Пустое место», «Лапта», «Вызов», «Снайпер». Эстафеты с прыжками, эстафеты на полосе препятствий.

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* встречные эстафеты на лыжах; « Кто дальше прокатиться», «Куда укачишься на лыжах за два шага», «Лыжные гонки».

*Подвижные игры разных народов.*

### ***Спортивные игры (28ч).***

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; передача мяча в парах, тройках, в движении; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мячей», «Мяч в центр», «10 передач». Эстафеты с ведением и бросками. «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы».

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта», «Снежки», «Пионербол», «Волейбол наоборот».

**Футбол:** удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7—8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7—8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой», «Футбольные уголки».

**Общеразвивающие физические упражнения.**

*На материале гимнастики с основами акробатики:* развитие гибкости, формирование осанки, координации движений, силовых способностей.

*На материале лёгкой атлетики:* развитие координации движений, развитие быстроты, выносливости, силовых способностей.

**"Готов к труду и обороне" (ГТО). "4 часа)**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Выполняют предусмотренные комплексом ГТО виды испытаний, разучивают правильное выполнение упражнения. Оценивают свои результаты по приведённым показателям

**4 класс**

**1. Знания о физической культуре**

**Из истории физической культуры.** Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий.

**Способы физкультурной деятельности (3ч)**

**Самостоятельные занятия:** Выполнение простейших закаливающих процедур.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Выполнение простейших закаливающих процедур.

**Физическое совершенствование (99ч)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (3ч)**

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность (96ч).**

**Гимнастика с основами акробатики (16ч).**

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

**Акробатические комбинации:**

1) мост из положения, лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

2) кувырок вперёд 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 вперёд.

**Опорный прыжок через гимнастического козла.**

**Упражнения на низкой перекладине:** висы, перевороты.

**Гимнастические упражнения прикладного характера:** опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед

ноги». Лазание по канату в три приема. Ходьба по скамейке большими шагами с выпадами; ходьба на носках; повороты на 90 и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом). Танцевальные упражнения: I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.

### ***Лёгкая атлетика (21ч).***

*Ходьба:* с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы, с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 5-6 препятствий

*Бег:* Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м). Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы, из различных исходных положений. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Соревнование в беге до 60 м.

*Прыжки:* прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». . На одной и двух ногах на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы на точность приземления; с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).

*Броски:* набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.

*Метание:* теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 5-6 м

### ***Лыжная подготовка(16ч.)***

Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Чередование ходов. Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» и упором. Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км.

### ***Подвижные игры(11ч).***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение», «Товарищ командир» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела

*На материале танцевальных движений.*

*Подвижные игры разных народов.*

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель», «Разведчики и часовые», «Перебежки с выручкой», «Снайпер», «Догони пару», «В четыре стойки (вариант лапты)», эстафеты с бегом, прыжками, метанием, круговые, встречные эстафеты, с чехардой.

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Встречная эстафета», «Лыжные гонки», «Сороконожка на лыжах», «Куда укачишься на лыжах за два шага». «Слалом на равнине».

### ***Спортивные игры (28ч).***

*баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; передачи мяча в движении в парах и тройках; ведение змейкой, с остановкой по сигналу; эстафеты с ведением мяча и бросками его в кольцо, игра в баскетбол по упрощенным правилам: «Мини-баскетбол», «Мяч капитану», «Осалить водящего», «Борьба за отскок», «Пройди защитника», эстафеты с мячом. «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы»,

*волейбол*: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол», «Двумя мячами через сетку».

*футбол*: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам (Мини-футбол»).

***Общеразвивающие физические упражнения.***

*На материале гимнастики с основами акробатики*: развитие гибкости, формирование осанки, координации движений, силовых способностей.

*На материале лёгкой атлетики*: развитие координации движений, развитие быстроты, выносливости, силовых способностей.

**"Готов к труду и обороне" (ГТО)." (4 часа)**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Выполняют предусмотренные комплексом ГТО виды испытаний, разучивают правильное выполнение упражнения. Оценивают свои результаты по приведённым показателям.

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

**1 класс**

<b>№</b>	<b>Темы</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Способы физкультурной деятельности	3
2	Физическое совершенствование	96
2.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3
2.1.1	Спортивно-оздоровительная деятельность	93
2.1.2	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	16
2.1.3	<i>Лёгкая атлетика</i>	21

2.1.4	<i>Лыжная подготовка</i>	15
2.1.5	Подвижные игры	9
2.1.6	<i>Спортивные игры</i>	18
3	"Готов к труду и обороне" (ГТО)	4
	<b>Итого</b>	<b>99</b>

## 2 класс

№	Темы	Кол-во часов
1	Способы физкультурной деятельности	3
2	Физическое совершенствование	96
2.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3
2.1.1	Спортивно-оздоровительная деятельность	93
2.1.2	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	16
2.1.3	<i>Лёгкая атлетика</i>	21
2.1.4	<i>Лыжная подготовка</i>	16
2.1.5	Подвижные игры	11
2.1.6	<i>Спортивные игры</i>	28
3	"Готов к труду и обороне" (ГТО)	4
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

## 3 класс

№	Темы	Кол-во часов
1	Способы физкультурной деятельности	3
2	Физическое совершенствование	96
2.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3
2.1.1	Спортивно-оздоровительная деятельность	93
2.1.2	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	16
2.1.3	<i>Лёгкая атлетика</i>	21
2.1.4	<i>Лыжная подготовка</i>	16
2.1.5	Подвижные игры	11
2.1.6	<i>Спортивные игры</i>	28

3	"Готов к труду и обороне" (ГТО)	4
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

#### 4класс

№	Темы	Кол-во часов
1	Способы физкультурной деятельности	3
2	Физическое совершенствование	96
2.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3
2.1.1	Спортивно-оздоровительная деятельность	93
2.1.2	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	16
2.1.3	<i>Лёгкая атлетика</i>	21
2.1.4	<i>Лыжная подготовка</i>	16
2.1.5	Подвижные игры	11
2.1.6	<i>Спортивные игры</i>	28
3	"Готов к труду и обороне" (ГТО)	4
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

### Приложение 1.

#### Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала

№ п/п	Основные разделы и темы	1-й класс	2-й класс	3-й класс	4-й класс
<b>I.</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	В процессе урока			
<b>II.</b>	<b>Способы физкультурно-оздоровительной деятельности</b>	3ч.	3ч.	3ч.	3ч.



<b>III.</b>	<b>Физическое совершенствование:</b>	96ч.	99ч.	99ч.	99ч.
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	3ч.	3ч.	3ч.	3ч.
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность.	93ч.	96ч.	96ч.	96ч.
	Гимнастика с основами акробатики	16ч.	16ч.	16ч.	16ч.
	Легкая атлетика	21ч.	21ч.	21ч.	21ч.
	Лыжные гонки	15ч.	16ч.	16ч.	16ч.
	Подвижные игры:	9ч.	11ч.	11ч.	11ч.
	на материале гимнастики с основами акробатики	2ч.	2ч.	2ч.	2ч.
	на материале лёгкой атлетики	3ч.	3ч.	3ч.	3ч.
	на материале лыжной подготовки	1ч.	2ч.	2ч.	2ч.
	Русские народные подвижные игры и игры разных народов	3ч.	4ч.	4ч.	4ч.
	на материале раздела "Спортивные игры"	28ч.	28ч.	28ч.	28ч.
	Баскетбол	11ч.	11ч.	11ч.	11ч.
	Волейбол	11ч.	11ч.	11ч.	11ч.
	Футбол	<b>6ч.</b>	<b>6ч.</b>	<b>6ч.</b>	<b>6ч.</b>
	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО.	4ч.	4ч.	4ч.	4ч.
3.3	Общеразвивающие упражнения	В процессе уроков			
	Итого:	99ч.	102ч.	102ч.	102ч.

## Приложение 2

### УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Данная программа обеспечена учебниками для общеобразовательных учреждений авторов Б.Б. Егорова, Ю.Е. Пересадына:

Физическая культура 1-2 классы;

Физическая культура 3-4 классы.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических компьютерных и других информационных средств обучения , а также оборудование классной комнаты с учётом особенностей учебного процесса в начальной школе и специфики конкретного учебного предмета.

При наличии соответствующих возможностей гимназия может изменять это количество в сторону увеличения.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

**Д** – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

**К** – полный комплект (на каждого ученика);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников)

**П** – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 4-6 человек).

<b>Наименование объектов и средств материально-технического оснащения</b>	<b>Количество</b>	<b>Примечание</b>
Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования	Д	
Примерная программа по физической культуре	Д	
Рабочие программы	Д	
Учебно-методические пособия и рекомендации	Д	
Журнал «Физическая культура в школе»	Д	
<i><b>Технические средства обучения</b></i>		
Музыкальный центр	Д	
<i><b>Учебно-практическое оборудование</b></i>		
Бревно гимнастическое	П	
Колёл гимнастический	П	
Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П	
Стенка гимнастическая	П	
Скамейка гимнастическая жёсткая	П	
Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)	П	
Мячи: набивные 1 кг, малый (теннисный), баскетбольные, волейбольные, футбольные, для фитнеса	К	
Палка гимнастическая	К	
Скакалка детская	П	
Мат гимнастический	П	
Гимнастический подкидной мостик	П	
Коврики: гимнастические	П	
Обруч пластиковый детский		
Рулетка измерительная	П	
Стойки поворотные	П	
Щит баскетбольный тренировочный	Д	
Сетка волейбольная	Д	
Аптечка	Д	
Беговая дорожка	П	
Велосипедная дорожка	П	

## Список литературы:

1. Федеральный закон. «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ.
2. Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадына, «Физическая культура», учебники, книга 1 для 1–2-го кл., книга 2 для 3–4-го кл. Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадына, В.Э. Цандыков. 2011.
3. Рабочие программы. Лях В.И. Физическая культура. Предметная линия учебников В.И. Лях. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. 2011г.
4. Рабочие программы. А.П. Матвеев. Физическая культура. Предметная линия учебников А.П. Матвеев. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. 2011г.
5. Образовательная система «Школа 2100». Сборник программ. Дошкольная подготовка. Основная и старшая школа/ Под нач.ред. А.А. Леонтьева.- М.: Баласс, Изд. дом РАО, 2004. – 528 с.
6. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры 1- 4 классы. - Москва: «ВАКО», 2007.
7. Устюжанина Л.В. Оздоровление и закаливание во время подвижных игр. - Курган, 2005.
8. Гуревич И.А. 300 соревновательно - игровых заданий по физическому воспитанию. - М.: Высшая школа, 1994.
9. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы /Авт. - сост.В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов. – М.: ВАКО, 2012.

