

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 6
городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
руководитель ШМО
_____ Микишкина Э.М.
Протокол № _____
от «___» _____ 20___ г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР
_____ Н.Л.Фазлыева
Пр. МС № _____ от «___»
_____ 201__ г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОАУ СОШ №6
_____ Л.Ю. Гайсина
«___» _____ 20___ г.
Приказ № _____ от _____

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
(1-4 КЛАССЫ)
НА 2018-2019 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Составили учителя физической культуры:
Набиев Алексей Викторович
Хазбулатов Дмитрий Владимирович
Шамсутдинова Ольга Сергеевна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

- 1) приказа Минобрнауки России от 06.10.2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с измен. – приказ МОиН РФ от 31.12.2015 г. №1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО, утвержденный приказом МОиН РФ от 06.10.2009 г. №373»);
- 2) примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной Федерально-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 08.04.2015 г. №1/15);
- 3) Устава МОАУ СОШ № 6 городского округа город Нефтекамск РБ;
- 4) основной образовательной программы (начальное общее образование) МОАУ СОШ №6 городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан;
- 5) авторской программы по учебному предмету физическая культура; В.И.Лях «Физическая культура», 1-4 классы. - Москва: «Просвещение», 2016.,
- 6) учебного плана МОАУ СОШ № 6 городского округа г. Нефтекамск РБ на 2017-2018 учебный год

Изучение физической культуры на уровне начального общего образования направлено на достижение следующих целей:

- Формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности;
- Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- Овладение школой движений;
- Развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура».

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: характеризовать явления (действия и поступки), да-

вать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; 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; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее 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; 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; 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; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; 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; 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; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; 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; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

1 класс

Личностные

у обучающихся будет сформировано:

положительное отношение к урокам физической культуры.

обучающиеся получают возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закаляющих процедур.

Предметные

обучающиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры;
- различать понятия физическая культура и физические упражнения;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;

- определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;
- называть основные физические качества человека;
- определять подвижные и спортивные игры;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;
- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
- выполнять перекаты в группировке;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на не-большой склон, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

обучающиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- различать подвижные и спортивные игры;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- играть в подвижные игры во время прогулок.

Метапредметные

Регулятивные

обучающиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

обучающиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- использовать национальные игры во время прогулок.

Познавательные

обучающиеся научатся:

- «читать» условные знаки, данные в учебнике;
- находить нужную информацию в словаре учебника;
- различать понятия физическая культура и физические упражнения;
- определять влияние физических упражнений для здоровья человека.

обучающиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать народные игры по национальной принадлежности;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; выполнять специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники футбола (мини-футбола), баскетбола (мини-баскетбола).

Коммуникативные

обучающиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

обучающиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

2 класс

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение навыком сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использования знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, в соответствии с их возрастными особенностями и половыми нормативами;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование здорового образа жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно оценивать свои действия;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

Предметные результаты изучения физической культуры отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.),

- показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости, силы);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
 - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам;
 - планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств;
 - изложение фактов истории развития видов спорта, Олимпийских игр современности, характеристика видов спорта, влияние аэробных занятий на организм человека;
 - развитие основных физических качеств;
 - оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
 - организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
 - осуществление объективного судейства соревнований своих сверстников;
 - анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
 - умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
 - выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

Зкласс

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение навыком сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использования знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, в соответствии с их возрастными особенностями и половыми нормативами;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование здорового образа жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно оценивать свои действия;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

Предметные результаты изучения физической культуры отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости, силы);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств;
- изложение фактов истории развития видов спорта, Олимпийских игр современности, характеристика видов спорта, влияние аэробных занятий на организм человека;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
- осуществление объективного судейства соревнований своих сверстников;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

4 класс

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее 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;
- 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- 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;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- 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 ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаляющих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Содержание учебной программы «Физическая культура»

1 класс – 99 часов

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвященный истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

1 класс

Во время проведения 3-х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах.

Основы знаний о физической культуре.

История возникновения физической культуры. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека. Основные способы передвижений человека. Правила поведения на уроках физической культуры. Сведения о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. Характеристика основных физических качеств. Подвижные и элементы спортивных игр.

Способы физкультурной деятельности (в течение года). Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминуток. Выполнение простейших закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».

Лёгкая атлетика

Ходьба: свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы.

Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов, с 3-4 шагов разбега прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку (высота 30-40 см).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине), перекуты в группировке, упоры, седы.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке, одноимённым и разноимённым способами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (приставной, галоп), преодоление полосы препятствий.

Лыжная подготовка

Организуемые команды и приёмы: Переноска лыж к месту проведения урока, укладка лыж на снег. Способы передвижений на лыжах: ступающий, скользящий шаг без палок. Повороты переступанием на месте. Спуск в основной стойке. Подъём ступающим и скользящим шагом. Торможение.

Подвижные игры

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробьи, вороны», «Планеты», «Третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч», « Охотники и утки ».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?», «Бусинки».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Сова и мыши».

2 класс -3класс – 105 часов.

1 Основы знаний по физической культуре, умения и навыки приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

1.1. Естественные основы.

2 классы. Здоровья и развития человека. Строения тела человека и его положения в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

3- классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц.

1.2 Социально-психологические основы.

2 классы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием комплексы упражнений и коррекции осанки и развитие мышц.

3 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движением. Эмоции и их регулирование в процессе занятиями физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений тестирование физических качеств.

1.3. Приёмы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приёмы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

3 классы. Водные процедуры. Водные процедуры. Овладение приёмами саморегуляции, связанными с умениями расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических возможностей.

1.4 Подвижные игры на основе баскетбола

2- классы. Правила по технике безопасности во время занятий баскетболом. Знать баскетбол как вид спорта и дисциплины. Расположение игроков, защита, нападение. Перемещаться с мячом по полю. Выполнять «шаг в сторону», «двойной шаг», замедлять и ускорять бег, остановка прыжком. Выполнять командные тактические действия в защите и нападении: в нападении уметь выполнять три-четыре тактические схемы игры;

в защите, уметь формировать линию защиты.

1.5. Легкая атлетика

2-3 классы. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Название металлических снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

1.6 Лыжная подготовка

2-3 классы. Значение проведения уроков на свежем воздухе. Правила транспортировки лыжного инвентаря. Ступающий ход. Скользящий ход. Попеременный одношажный ход. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход. Спуски и подъемы. Торможение «плугом».

4 класс – 105 часов

Знания о физической культуре.

История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы самостоятельной деятельности.

Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Организация и проведение подвижных игр (на спортплощадках и в спортивных залах). Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Физкультурно – оздоровительная деятельность.

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

Спортивно – оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.

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

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность

Плавание

Подводящие упражнения: вхождение в воду; упражнения на всплывание; передвижение по дну бассейна; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.

Проплывание учебных дистанций: произвольным способом

Подвижные и спортивные игры

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

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

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола

Тематическое планирование

Раздел (ч.)	Класс (ч.)			
	1	2	3	4
Легкая атлетика	36 ч.	39 ч.	39 ч.	39 ч.
Подвижные игры с элементами спортивных игр	36 ч.	30 ч.	30 ч.	30 ч.
Гимнастика	12 ч.	12 ч.	12 ч.	12 ч.
Лыжная подготовка.	15 ч.	18 ч.	18 ч.	18 ч.
Футбол	0	6 ч.	6 ч.	6 ч.
Итого	99	105	105	105

Программно-методическое обеспечение

1 Лях В.И. Физическая культура 1-4 класс: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях. 10-е издание. – М. : просвещение, 2010. -190 с. : ил.

Список литературы

1. Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е. физическая культура Учебник для начальной школы. Книга 1 (1-2 классы).- М.: Баласс, 2011.-80 с., ил. (Образовательная система «Школа 2010»).
2. Физическая культура Входные итоговые проверочные работы: 1-4 классы/ Авт.-сост. Верхлин В.Н., Воронцов К.А.- М.: ВАКО, 2011.-48с.- (Контрольно-измерительные материалы).
3. «Школа пресс» Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» 1997г. И.И. Должников Планирование лыжной подготовки.
4. З.А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. Изд. 2-е.- Волгоград: Учитель, 2012.-171с.
5. 4. К.Р. Мамедов Физкультура: тематическое планирование по 2- и 3- часовой программ. 1-11 классы/сост. К.Р. Мамедов -2-е Волгоград: Учитель,-63 с.
- Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов.- М.: ФиС, 1987.
6. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: ФиС, 1991.
7. Варакин В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных баскетболистов: дис. ... канд. пед. наук. – М., - 1983.
8. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: М., 1981
9. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных спортсменов: М., - 2004 г.
10. Пулен Р. Регби игра и тренировка. – М.: ФиС, 1978.
11. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М., Спорт академ-пресс, 2000 г.

- гармоничное развитие обучающихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни.

КИМЫ 2КЛАСС

Вопрос № 1

Как часто сейчас проводятся Олимпийские игры?

- 1 раз в 3 года
- 1 раз в 4 года
- каждый год
- 2 раза в год

Вопрос № 2

В какой игре не нужен мяч?

- волейбол
- футбол
- бадминтон
- баскетбол

Вопрос № 3

Выберите вариант ответа со всеми способами закаливания

- обтирание, обливание, приём контрастного душа, купание в водоёмах
- грение, обтирание, обливание, приём контрастного душа
- грение, обтирание, обливание, приём контрастного душа, купание в водоёмах
- обливание, приём контрастного душа, купание в водоёмах

Вопрос № 4

Выберите вариант ответа со всеми способами естественного передвижения

- бег, ходьба, прыжки
- бег
- ходьба
- бег и ходьба

Вопрос № 5

Что используется для измерения массы человека?

- рулетка
- весы
- термометр
- тонометр

Вопрос № 6

Какие части тела должны касаться стены при правильной осанке?

- затылок, лопатки, ягодицы и икроножные мышцы
- затылок, лопатки и ягодицы
- затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы и пятки
- затылок, лопатки и пятки

Вопрос № 7

Выберите вариант ответа с основными физическими качествами

- сила, быстрота и выносливость
- сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие

- сила, быстрота, выносливость и гибкость
- сила и быстрота

Вопрос № 8

Выберите вариант ответа с правильно написанным Олимпийским девизом

- "Быстрее, выше, сильнее!"
- "Сильнее, выше, быстрее!"
- "Выше, быстрее, сильнее!"
- "Выше, сильнее, быстрее!"

Вопрос № 9

Какое физическое качество развивает упражнение "Цапля"?

- выносливость
- координация
- быстрота
- ловкость

Вопрос № 10

Какое физическое качество развивает бег на длинные дистанции?

- выносливость
- координация
- ловкость
- гибкость

ЗКЛАСС

Вопрос № 1

Надо учиться правильно распределять время, то есть соблюдать режим дня. Выбери из вариантов ответов неверный.

- Нужно просыпаться в одно и то же время. Не залеживаться в кровати
- Обязательно делать утреннюю зарядку
- Не тратить много времени на просмотр телевизора или компьютера
- Спать не менее 9 часов в хорошо проветренном помещении
- Чередовать занятия с отдыхом
- Кушать в одно и то же время
- Самому никогда не садиться за уроки

Вопрос № 2

Пульс нельзя посчитать:

- Положив кончики пальцев к запястью руки
- Приложив ладонь к груди в области сердца
- Положив кончики пальцев к виску
- Положив кончики пальцев к шее
- Положив руку на живот

Вопрос № 3

Паралимпийские Игры-международные спортивные соревнования для людей с ограниченными возможностями. Традиционно проводятся после главных Олимпийских Игр на тех же площадках. Какие талисманы на Паралимпийских Играх в Сочи?

- Панда, тюлень
- Лучик, снежинка
- Зебра, медведь

Вопрос № 4

Основателем Олимпийских Игр современности является выдающийся общественный деятель Пьер де Кубертен. Его дворянский титул:

- Граф
- Барон
- Князь
- Герцог

Вопрос № 5

Для того, чтобы проверить правильность осанки, нужно встать спиной к стенке и коснуться стены;

- Затылком, лопатками, ягодицами, пятками
- Затылком, лопатками, ягодицами
- Макушкой, лопатками, ягодицами

Вопрос № 6

Чтобы не было плоскостопия, нужно соблюдать следующие рекомендации. Найди неверный ответ:

- Укреплять мышцы стоп ходьбой на носках, пятках, внешнем и внутреннем своде стопы, ходьбой по гальке, песку, траве
- Носить обувь с супинатором
- Носить обувь с плоской подошвой

Вопрос № 7

Назови страну, в которой устраивались Олимпийские Игры в древности:

- Россия
- Греция
- Италия
- Германия

Вопрос № 8

В древние времена Олимпийские Игры проводились в городе;

- Олимпия
- Афины
- Рим

Вопрос № 9

На Олимпийских Играх в древние времена могли участвовать:

- Рабы
- Вольные люди
- Все

Вопрос № 10

В 1980 году в нашей стране проходили Олимпийские Игры. В каком городе они проходили?

- Москва
- Самара
- Волгоград
- Ростов

Вопрос № 11

В 1980 году в нашей стране проходили Олимпийские Игры. Какой был талисман?

- Белка
- Бурый медведь
- Заяц
- Тигр

Вопрос № 12

Символ Олимпиады-пять переплетенных колец. Какого они цвета?

- Оранжевый, черный, красный, желтый, зеленый
- Синий, черный, красный, желтый, зеленый
- Фиолетовый, красный, синий, желтый, черный
- Фиолетовый, красный, синий, желтый, зеленый

4 КЛАСС

Вопрос № 1

Самый трудный вид легкой атлетики - это:

- Прыжки с шестом
- Десятиборье
- Спортивная ходьба

Вопрос № 2

Самоконтроль - это:

- Умение контролировать развитие своего организма и физические нагрузки
- Умение контролировать свои эмоции
- Умение контролировать свое поведение

Вопрос № 3

Прибор для измерения силы - это:

- Секундомер
- Спирометр
- Динамометр

Вопрос № 4

С помощью какого упражнения можно проверить быстроту:

- Кросс 1 км
- Бег 30м
- Прыжок в длину

Вопрос № 5

Каким упражнением можно проверить гибкость:

- Наклон вперед из положения сидя
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- Поднимание туловища из положения лежа

Вопрос № 6

Лучшее закаливание - это:

- Воздействие воды, солнца и воздуха
- Плавание
- Утренняя зарядка

Вопрос № 7

Выбери физические качества человека:

- Доброта, терпение, жадность
- Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- Скромность, отзывчивость, верность

Вопрос № 8

Гимнастика бывает:

- Художественной
- Спортивной
- Спортивной, художественной и ритмической

Вопрос № 9

Гибкость - это:

- Умение делать упражнение " ласточка"
- Умение садиться на " шпагат"
- Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

Вопрос № 10

Для чего нужны физкультминутки?

- Снять утомление
- Чтобы проснуться
- Чтобы быть здоровым

Вопрос № 11

При какой погоде можно кататься на лыжах:

- При температуре не ниже -20 градусов
- При температуре от -14 до -25 градусов
- В безветренную погоду при температуре не ниже -15 градусов

Вопрос № 12

Что такое выносливость?

- Способность переносить физическую нагрузку длительное время
- Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
- Способность с помощью мышц производить активные действия

Вопрос № 13

Зачем нужно выполнять разминку?

- Чтобы стать сильным
- Чтобы не было травм
- Чтобы не болеть

Вопрос № 14

Что надо делать при кровотечении из носа?

- Вызвать врача
- Промыть нос водой
- Положить на переносицу лёд или холодный компресс

Вопрос № 15

По какому номеру телефона нужно звонить, чтобы вызвать врача " Скорой помощи"?

- 01
- 02
- 03

Вопрос № 16

Что такое быстрота?

- Способность переносить физическую нагрузку длительное время
- Способность с помощью мышц производить активные действия
- Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

Вопрос № 17

Метание развивает:

- Глазомер, координацию, укрепляет мышцы рук и туловища
- Быстроту, выносливость
- Гибкость, ловкость

Вопрос № 18

При какой температуре воды можно купаться:

- Выше +18 градусов
- Выше +10 градусов
- Выше +25 градусов

Вопрос № 19

Как нужно вести себя во время подвижной игры, чтобы избежать травм?

- Быстрее бегать
- Соблюдать правила по технике безопасности
- Решать споры с помощью кулаков и крика

Вопрос № 20

Вещи, которые понадобятся в походе, называются:

- инвентарём
- спортивным снаряжением
- туристическим снаряжением