Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №7 с.Снегуровка Черниговского района Приморского края

Рассмотрено	Согласовано
Руководитель МО	зам. директора по УВР
_____/ С.П.Зюзина /	МБОУСОШ № 7
протокол №__1__	_____/Н.В. Андрющенко/
от «31» 08. 2015 г.	«31» 08. 2015 г.
Вн.измен. «31» 08. 2020 г.	«31» 08. 2020 г.
Вн.измен. «31» 08. 2021 г.	«31» 08. 2021 г
Вн. Измен «31». 08. 2022 г.	«31». 08. 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

основного общего образования по учебному предмету

«Физическая культура» (базовый уровень)

2 -4 класс

Составители: учителя начальных классов
Цуприк Ольга Васильевна,
первая квалификационная категория,
Валавичене Анна Ивановна,
высшая квалификационная категория,

Долгих Валентина Владимировна,

высшая квалификационная категория,
Зюзина Светлана Петровна

Содержание

Пояснительная записка

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса
2 Содержание учебного предмета, курса
3 Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 1-4 классов составлена на основе Примерных программ начального общего образования по физической культуре. Рабочая программа соответствует требованиям Федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего образования по физической культуре, утвержденного в 2009 году за исключением: не проводятся занятия по плаванию. Причины данных изменений - отсутствие необходимой спортивной базы (нет оборудованного бассейна).

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели. Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В начальной школе целью программы по физической культуре является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
  совершенствование жизненно важных навыков и умений посредствам обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
  развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта;
  обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Данная рабочая программа отличается от примерной программы следующим: в 1 - 4 классах в разделах: «Знания о физической культуре»; «Способы физкультурной деятельности» («самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью») изучаются в процессе уроков;
- последовательность изучения материала построена в зависимости от погодно-климатических условий, спортивной базы школы, сложившихся спортивных традиций школы и района, интересов детей. В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

На изучение предмета отводится 3 ч в неделю, всего на курс — 405 ч. Предмет изучается: в 1 классе — 99 ч в год, во 2—4 классах — 102 ч в год (при 3 ч в неделю)

Завершенная предметная линия учебников «Физическая культура»: Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

1класс

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;
- ·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:

- ·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;

Выпускник получит возможность научиться:

- ·целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- ·выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки
- ·выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- ·выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания)
- ·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 по упрощённым правилам;
- ·выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

2 класс

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;
- ·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:

- ·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 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;

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- ·выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- ·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 (низкая перекладина);
- ·выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча);
- ·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;
- ·выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

3 класс

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ·ориентироваться в понятиях «физическая культура», характеризовать роль и значение утренней зарядки, 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;

- ·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.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- ·отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки 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)

Выпускник получит возможность научиться:

- ·вести тетрадь по физической культуре с записями комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития;
- ·целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- ·выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки,
- ·выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- ·выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- ·выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина)
- ·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 передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

4 класс

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ·ориентироваться в понятиях «физическая культура», 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; в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

- ·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;

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;

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;

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- ·выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- ·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;
- ·выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

2.Содержание учебного предмета, курса

1класс **(программа выдана в 2021/2022 учебном году)**

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, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Комплексов упражнений для формирования правильной осанки. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

Физическое совершенствование

Физкультурно - оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки вперед, назад.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.

Метание: малого мяча в вертикальную цель.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах, спуск, подъём, торможение.

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

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания; упражнения на координацию, быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; подвижные игры на материале баскетбола.

Футбол: удар по неподвижному мячу; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих простые прыжки, перелезание через горку матов; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп; перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, ускорение из разных исходных положений.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком).

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

2класс

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;

·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:

·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 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;

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

·выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

·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 (низкая перекладина);

·выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча);

·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;

·выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

3класс

1.Знания о физической культуре.

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

Из истории физической культуры
История развития физической культуры и первых соревнований.

Физические упражнения
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений (ЧСС).

2.Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия.
Комплексы упражнений для развития мышц туловища.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.
Измерение длины и массы тела, показателей осанки. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

3. Физическое совершенствование.

Физкультурно - оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушения осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 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. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис, стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед на ноги. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижения по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, прыжки со скакалкой.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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, метания; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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; подвижные игры на материале волейбола.

4класс

Знания о физической культуре

Физическая культура. 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. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Физическое совершенствование

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 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.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

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

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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 лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1·кг, гантели до·100·г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1·кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

3. Тематическое планирование по предмету физическая культура для 1-4 классов составлено с учетом рабочей программы воспитания МБОУСОШ №7 с. Снегуровка

Разделы/классы	1класс **(программа выдана в 2021/2022 учебном году)**	2класс	3класс	4класс	Всего
Знания о физической культуре	2	3	3	4	12
Способы физкультурной деятельности	4	3	3	2	12
Физическое совершенствование	90	94	90	85	359
Резерв	3	2	6	11	22
Всего	99	102	102	102	405

Лист корректировки рабочей программы

Класс	*Название раздела, темы*	*Дата проведения по плану*	*Причина корректировки*	*Корректирующие мероприятия*	*Дата проведения по факту*