

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Майская средняя общеобразовательная школа»

Рабочие программы учебных предметов и курсов, предусмотренных основной образовательной программой начального общего образования (ФГОС НОО)

Предметная область
«Физическая культура»

<i>№</i>	<i>Название рабочей программы</i>
<i>1</i>	<i>Рабочая программа учебного предмета ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для 1 класса</i>
<i>2</i>	<i>Рабочая программа учебного предмета ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для 2-4 классов</i>

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Майская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено на заседании
МО учителей начальных
классов

«__»_____20__г.

Протокол _____

Согласовано:

Зам.директора по УВР

_____Л.Р.Жербакова

«__»_____20__г.

Утверждена приказом

директора МБОУ «Майская
СОШ»

№ 81/12 от 31.08.2021г.

Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
1 класс, 2021-2022 учебный год

Разработчики: Непокрытых О.А.,
учитель начальных классов

с.Майск, 2021г.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования.

На изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе отводится по учебному плану 3 часа в неделю, в год - 99 часов. Используется УМК «Школа России», учебник для общеобразовательных организаций. В. И. Лях, Просвещение, 2015 г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

уважительное отношение к культуре других народов;

мотивация учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

этические чувства, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

освоить навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, научиться не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

для развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирования эстетических потребностей, ценностей и чувств;

формирования установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

определять общие цели и пути её достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

Предметные результаты

Учащийся научится:

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

Учащийся получит возможность научиться:

навыкам систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Раздел «Знания о физической культуре»

Учащийся 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 или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное 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.

Учащийся 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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Учащийся научится:

отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; организовывать и проводить подвижные игры и простейшие 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 и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Учащийся 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Учащийся 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 для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно); выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Учащийся получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
выполнять передвижения на лыжах

Содержание учебного предмета

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.

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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. 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 длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивной площадке и в спортивном зале).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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 вперед 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 вперед 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 вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, 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.

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 легкой 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.

тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Организационно-методические указания на уроках физической культуры.	1
	Лёгкая атлетика (4 ч)	
2	Тестирование бега на 30 м с высокогостарта.	1
3	Техника челночного бега.	1
4	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1
5	Возникновение физической культуры спорта.	1
	Лёгкая атлетика (1 ч)	
6	Тестирование метания мешочка на дальность.	1
	Подвижные игры (1 ч)	
7	Русская народная подвижная игра «Горелки».	1
	Знания о физической культуре (3 ч)	
8	Олимпийские игры.	1
9	Что такое физическая культура?	1
10	Темп и ритм.	1
	Подвижные игры (1 ч)	
11	Подвижная игра «Мышеловка».	1
	Знания о физической культуре (1 ч)	

12	Личная гигиена человека.	1
	Лёгкая атлетика (4 ч)	
13	Тестирование метания малого мяча на точность.	1
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1
16	Тестирование прыжка в длину с места.	1
	Гимнастика с элементами акробатики(4 ч)	
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	1
18	Тестирование виса на время.	1
19,20	Стихотворное сопровождение на уроках как элемент развития координации движений	2
	Подвижные игры (7 ч)	
21	Ловля и броски мяча в парах.	1
22	Подвижная игра «Осада города».	1
23	Индивидуальная работа с мячом.	1
24	Школа укрощения мяча.	1
	2 четверть	
25	Подвижная игра «Ночная охота».	1
26	Глаза закрывай - упражненье начинай.	1
27	Подвижные игры.	1
	Гимнастика с элементами акробатики(21 ч)	
28	Перекаты.	1
29	Разновидности перекатов.	1
30	Техника выполнения кувырка вперед.	1
31	Кувырок вперед.	1
32,33	Стойка на лопатках, «мост».	1
34	Стойка на голове.	1
35	Лазанье по гимнастической стенке.	1
36	Перелезание на гимнастической стенке.	1
37	Висы на перекладине.	1
38	Круговая тренировка.	1
39	Прыжки со скакалкой.	1
40	Прыжки в скакалку.	1
41	Круговая тренировка.	1
42	Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах	1
43	Вис прогнувшись на гимнастических кольцах	1
44	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах	1
45	Вращение обруча.	1
46	Обруч: учимся им управлять.	1
47, 48	Круговая тренировка.	2

	Лыжная подготовка (12 ч)	
49	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок.	1
50	Скользкий шаг на лыжах без палок.	1
51	Повороты переступанием на лыжах без палок.	1
52	Ступающий шаг на лыжах с палками.	1
53	Скользкий шаг на лыжах с палками.	1
54	Поворот переступанием на лыжах с палками.	1
55	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.	1
56	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.	1
57	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1
58	Скользкий шаг на лыжах с палками «змейкой».	1
59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	1
60	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1
	Гимнастика с элементами акробатики (1 ч)	
61	Лазанье по канату.	1
	Подвижные игры (3 ч)	
62	Подвижная игра «Белочка - защитница».	1
63	Прохождение полосы препятствий.	1
64	Прохождение усложненной полосы препятствий.	1
	Лёгкая атлетика (18 ч)	
65	Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	1
66	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
67	Прыжок в высоту спиной вперед.	1
68	Прыжки в высоту.	1
69	Броски и ловля мяча в парах.	1
70	Броски и ловля мяча в парах.	1
71	Ведение мяча.	1
72	Ведение мяча в движении.	1
73	Эстафеты с мячом.	1
74	Подвижные игры с мячом.	1
75	Подвижные игры.	1
76	Броски мяча через волейбольную сетку.	1
77	Точность бросков мяча через волейбольную сетку.	1
78	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1
79	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1
80	Бросок набивного мяча от груди.	1

81	Бросок набивного мяча снизу.	1
82	Подвижная игра «Точно в цель».	1
	Гимнастика с элементами акробатики(5 ч)	
83	Тестирование вися на время.	1
84	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1
85	Тестирование прыжка в длину с места.	1
86	Тестирование подтягивания на низкой перекладине.	1
87	Тестирование подъема туловища за 30 с.	1
	Лёгкая атлетика (2 ч)	
88	Техника метания на точность.	1
89	Тестирование метания малого мяча на точность.	1
	Подвижные игры (1 ч)	
90	Подвижные игры для зала.	1
	Лёгкая атлетика (9 ч)	
91	Беговые упражнения.	1
92	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
93	Тестирование челночного бега 3 x10 м.	1
94	Тестирование метания мешочка на дальность.	1
95	Командная подвижная игра «Хвостики».	1
96	Русская народная подвижная игра «Горелки».	1
97	Командные подвижные игры.	1
98	Подвижные игры с мячом.	1
99	Подвижные игры.	1

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Майская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено на заседании
МО учителей начальных
классов

«__»_____20__г.

Протокол _____

Согласовано:

Зам.директора по УВР

_____Л.Р.Жербакова

«__»_____20__г.

Утверждена приказом
директора МБОУ «Майская
СОШ»

№ 81/12 от 31.08.2021г.

Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
2-4 классы, 2021-2022 учебный год

Разработчики: Инкеева Р.В.,
учитель физической культуры

с.Майск, 2021г.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе требований к планируемым результатам освоения основной образовательной программы МБОУ «Майской СОШ», реализующей ФГОС на уровне начального общего образования.

Место предмета в учебном плане: обязательная часть

Уровень содержания программы: базовый

Предметная область: физическая культура

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа: 102 часа в год. При реализации программы используется учебник, включенный в федеральный перечень:

Физическая культура 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях – 2-е изд. – М. Просвещение, 2015.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Общие предметные результаты освоения программы

В результате изучения предмета Физическая культура у выпускника будут сформированы первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Выпускник научится организовывать здоровую берегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.). У него сформируется навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- использование в процессе игровой и соревновательной деятельности навыков коллективного общения и взаимодействия.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

В результате обучения учащиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

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 упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие 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 и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

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, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

– выполнять организующие строевые команды и приёмы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей 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.

Содержание учебного предмета

Естественные основы

1-2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1-4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

1-2 классы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

3-4 классы.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

1-2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Подвижные игры

1-4 классы. Названия и правила игр, инвентарь, обще развивающие упражнения дование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

1-4 классы. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

1-2 классы. П о н я т и я: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.

Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

3-4 классы. П о н я т и я: эстафета, темп, длительность бега; команды «Старт», «Финиш».

Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

Нормативы			2 класс			3 класс			4 класс		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин.сек) («+»- без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3*10 м (сек.)	м							9,0	9,6	10,5
		д							9,5	10,2	10,8
4	Прыжок в длину с места (см.)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
5	Прыжок в высоту, способом «Перешагивания» (см.)	м	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
7	Отжимания (колво раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12
10	Подъем туловища из	м	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		д	28	26	24	30	28	26	33	30	28

	положения лежа на спине (кол-во раз/мин.)										
11	Приседания (колво раз/мин.)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38

Тематическое планирование по физической культуре в 4 классе

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Лёгкая атлетика (11 ч)		
Ходьба и бег (5 ч)		
1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1
2	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1
3	Бег на скорость 30 метров	1
4	Бег на скорость 60 метров	1
5	Бег на результат (30, 60 м).	1
Прыжки (3 ч)		
6	Прыжок в длину с разбега.	1
7	Прыжок в длину способом «Согнув ноги».	1
8	Прыжок в длину способом «Согнув ноги». Тройной прыжок с места	1
Метание (3 ч)		
9	Бросок теннисного мяча надальность, на точность и на заданное расстояние.	1
10	Бросок набивного мяча	1
11	Бросок теннисного мяча в цель срасстояния 4 – 5 метра	1
Кроссовая подготовка (16 ч)		
Бег по пересечённой местности (16 ч)		
12	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -80 м, ходьба – 100 м).	1
13	Равномерный бег (6 мин).	1
14	Чередование бега и ходьбы (бег -90 м, ходьба – 90 м).	1
15	Равномерный бег (7 мин).	1
16	Чередование бега и ходьбы (бег -90 м, ходьба – 90 м).	1
17	Равномерный бег (8 мин).	1
18	Чередование бега и ходьбы (бег -90 м, ходьба – 90 м).	1
19	Равномерный бег (9 мин).	1
20	Чередование бега и ходьбы (бег -	1

	100 м, ходьба – 80 м).	
21	Равномерный бег (8 мин).	1
22	Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба – 80 м).	1
23	Равномерный бег (9 мин).	1
24	Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба – 80 м).	1
25	Кросс (1 км) по пересеченной местности.	1
Гимнастика (20ч)		
Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (7 ч)		
26	Кувырок вперед, назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1
27	Кувырок вперед, назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1
28	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1
29	Мост (с помощью и самостоятельно).	1
30	Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1
31	Ходьба по бревну и на носках.	1
Висы (7 ч)		
32	ОРУ с гимнастической палкой.	1
33	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1
34	ОРУ с обручами	1
35	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе.	1
36	ОРУ с обручами. Эстафеты.	1
37	ОРУ с мячами. Игра «Три движения»	1
Опорный прыжок, лазание по канату (6 ч)		
38	Лазание по канату в три приёма.	1
39	Лазание, перелезание через препятствие	1
40	Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1
41	Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1
42	Опорный прыжок на горку матов. Игра «Верёвочка под ногами»	1
43	Лазание по канату	1

Лыжная подготовка – 18 часов.		
44	Строевые упражнения	1
45	Скользкий шаг	1
46	Подъёмы: «полуёлочкой»	1
47	Попеременный двухшажный ход.	1
48	Попеременный двухшажный ход.	1
49	Одновременный бесшажныйход	1
50	Одновременный бесшажныйход	1
51	Одновременный бесшажныйХод. Поворот переступанием.	1
52	Попеременный двухшажный ход.	1
53	Попеременный двухшажный ход.Одновременный бесшажный ход.	1
54	Одновременный бесшажныйход	1
55	Подъёмы: «полуёлочкой»Скользкий шаг	1
56	Попеременный двухшажный ход.Спуск в низкой стойке.	1
57	Соревнования на дистанцию 1км.	1
58	Скользкий шаг. Поворотпереступанием.	1
59	Попеременный двухшажный ход.	1
60	Прохождение дистанции 1,5 км.	1
61	Соревнования на дистанцию2км.	1
62	Броски по кольцу сбоку сверху из - за головы.	1
63	Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.	1
64	Передачи мяча.	1
65	Упражнение на брюшной пресс	1
66	Ловля и передача мяча двумяруками от груди на месте.	1
67	Ведение мяча на месте свысоким отскоком.	1
68	Ловля и передача мяча двумяруками от груди на месте.	1
69	Ведение мяча на месте со среднимотскоком. Игра «Подвижная	1

	цель».	
70/72	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со среднимотскоком.	3
73/75	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.	3
76	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1
77/78	Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мячловцу», «Салки с мячом».	2
79	Ловля и передача мяча в кругу.	1
80	Ведение мяча правой (левой) рукой.	1
81	Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом».	1
82	Игра в мини-баскетбол.	1
83/84	Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой.	2
85	Ведение мяча. Бросок мяча в корзину.	1
86	Ведение и передачи мяча.	1
87	Передачи мяча в тройках с перемещением в сторону передачи после ведения.	1
88	Учебные игры. Передачи мяча.	1
89	Учебные игры.	1
90	Игра «Пионербол»	1
91	Игры с элементами волейбола.	1
92	Строевые упражнения.	1
93	ОРУ в движении.	1
94	Метание малого мяча с разбега в цель.	1
95	Прыжки в высоту способом «ножницы».	1
96	Бег с изменением направления.	1
97	Круговая эстафета.	1
98	Бег на выносливость	1
99	Высокий старт.	1
100	Прыжки в длину способом «согнув ноги»	1

101	Бег на время на 1000м	1
102	Итоговый урок	1