

Приложение к ООП НОО
Цивильского аграрно-
технологического техникума
Минобразования Чувашии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «**Физическая культура**»
(1-4 классы)
очно-заочная форма

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура».

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- 1. Внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образа «хорошего ученика».
- 2. Учебнопознавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи.
- 3. Способность к оценке своей учебной деятельности.
- 4. Ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей.
- 5. Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение.
- 6. Развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- 7. Установка на здоровый образ жизни.
- 8. Основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебнопознавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебнопознавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебнопознавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках.*

Метапредметные результаты

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- различать способ и результат действия.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

2. Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
- *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.*

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

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

– адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Предметные результаты

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.

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. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее 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 спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, 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; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа 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.

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.

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.

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; подъемы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; 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, 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; прием 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 вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно 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 лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными 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.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной 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 лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой 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 поочередно.

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 вперед (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-трех 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.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 класс

Знания о физической культуре

Современные Олимпийские игры.

Что такое физическая культура: понятие, названия.

Твой организм, личная гигиена.

Тренировка ума и характера, спортивная одежда и обувь.

Лёгкая атлетика

Кросс по слабопересеченной местности (техника).

Бег из различных исходных положений.

Прыжки через скакалку по разметкам.

Техника челночного бега 3x10 м

Прыжки в длину с места. Бег 30 м.

Метание малого мяча на дальность с места и разбега.

Метание мяча в цель, на заданное расстояние.

Бросок набивного мяча. Прыжки на скакалке.

Гимнастика с основами акробатики

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Акробатические упражнения.

Комплекс акробатических упражнений, лазанья.

Лазанья по наклонной скамейке.

Ходьба по гимнастической скамейке.

Освоение навыков равновесия.

Перешагивание через предметы, повороты.

Танцевальные упражнения.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры с элементами бега: «Бег сороконожек».

Подвижные игры с элементами бега: «Зайцы, сторож и Жучка».

Подвижные игры с элементами прыжков: «Прыгающие воробушки».

Подвижные игры с элементами прыжков: «Зайцы в огороде».

Подвижные игры с элементами метаний: «Метко в цель».

Подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит».

Подвижные игры для ориентирования в пространстве: «Мяч в корзину».

Подвижные игры для ориентирования в пространстве: «Передал - садись».

Подвижные игры на совершенствование держания, ловли, передачи: «У кого меньше мячей».

Подвижные игры с элементами метаний: «Попади в обруч».

Подвижные игры с элементами метаний: «Школа мяча».

Подвижные игры с элементами метаний: «Точный расчет».

Передача мяча снизу двумя руками с места.

Подвижные игры с элементами бега: «Бег сороконожек».

Передача мяча снизу двумя руками в движении.

Подвижная игра «Мини - баскетбол».

2 класс

Знания о физической культуре

Современные Олимпийские игры. Правила ТБ при занятиях.

Роль и значение занятий физической культурой.

Сердце и кровеносные сосуды.

Правила проведения закаливающих процедур.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Лёгкая атлетика

Ходьба под счет, на носках, на пятках, по разметкам.

Сочетание различных видов ходьбы и бега.

Бег из различных исходных положений.
Бег с изменением направления движения.
Бег с преодолением препятствий, челночный бег.
Ходьба и бег, прыжки, метания.
Прыжки через скакалку, по разметкам.
Метание малого мяча. Бег 30 м.

Гимнастика с основами акробатики

ОРУ с предметами, акробатические упражнения.
Лазания и перелезания, строевые упражнения, равновесия.
Освоение навыков равновесия: перешагивание через предметы, повороты.
Ходьба по гимнастической скамейке.
Перешагивание через предметы, повороты.
Комплекс акробатических упражнений, лазанья.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры с элементами бега: «К своим флажкам».
Подвижные игры с элементами бега: «Бег сороконожек».
Подвижные игры с элементами прыжков: «Лиса и куры».
Подвижные игры с элементами прыжков: «Удочка».
Подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит».
Подвижные игры с элементами метаний: «Точный расчет».
Подвижные игры для ориентирования в пространстве: «Мяч в корзину».
Подвижные игры для ориентирования в пространстве: «Передал - садись».
Подвижные игры на совершенствование держания, ловли, передачи: «У кого меньше мячей».
Передача мяча снизу двумя руками с места.
Подвижные игры с элементами метаний: «Попади в обруч».
Подвижные игры с элементами метаний: «Школа мяча».
Подвижные игры с элементами метаний: «Точный расчет».
Подвижные игры с элементами прыжков: «Охотники и утки».
Закрепление держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.
Игра «Мини - баскетбол».

3 класс

Знания о физической культуре

Современные Олимпийские игры.
Связь физической культуры с укреплением здоровья.
Когда и как возникли физическая культура и спорт.
ГТО и его роль для физического развития человека.
Роль Пьера де Кубертена в становлении ОИ.
Формирование правильной осанки.
Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.
Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Лёгкая атлетика

Разновидности ходьбы и бега.
Бег из различных исходных положений.

Бег с изменением направления движения.
Разновидности прыжков через скакалку, по разметкам.
Разновидности ходьбы и бега, прыжков. Бег 30 м.
Челночный бег, бег с ускорением.
Метание малого мяча на дальность с места и разбега.
Кроссовая подготовка.
Техника кроссового бега по ровному и плотному грунту.
Преодоление препятствий различными способами.

Гимнастика с основами акробатики

Общеразвивающие упражнения с предметами.
Акробатические упражнения.
Лазанья и перелезания, строевые упражнения.
Освоение навыков равновесия: перешагивание через предметы, повороты.
Ходьба по гимнастической скамейке.
Перешагивание через предметы, повороты.
Комплекс акробатических упражнений, лазанья.
Висы и упоры, танцевальные упражнения.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры с элементами бега: «Пустое место».
Подвижные игры с элементами бега: «Зима – лето».
Подвижные игры с элементами метания: «Кто дальше бросит».
Подвижные игры с элементами метания: «Метко в цель».
Подвижные игры с элементами метания: «Точный расчет».
Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча
Подвижные игры с элементами прыжков: «Прыжки по полоскам».
Подвижные игры на закрепление, держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.
Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.
Подвижные игры на комплексное развитие способностей.

4 класс

Знания о физической культуре

Правила ТБ при занятиях на уроках.
История первых Олимпийских игр.
Причины травматизма на уроках физкультуры и их предупреждение.
Вредные привычки.
Формирование правильной осанки.
Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
Понятия: эстафета, темп, длительность бега, команды «Старт», «Финиш».

Лёгкая атлетика

Разновидности ходьбы и бега.
Бег из различных исходных положений.
Бег с изменением направления движения.
Разновидности прыжков через скакалку, по разметкам.
Разновидности ходьбы и бега, прыжков. Бег 30 м.

Челночный бег, бег с ускорением.

Метание малого мяча на дальность с места и разбега.

Техника кроссового бега по ровному и плотному грунту.

Преодоление препятствий различными способами.

Кроссовая подготовка: бег по дистанции, техника финиширования.

Гимнастика с основами акробатики

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Акробатические упражнения.

Лазанья и перелезания, строевые упражнения.

Освоение навыков равновесия: перешагивание через предметы, повороты.

Ходьба по гимнастической скамейке.

Перешагивание через предметы, повороты.

Комплекс акробатических упражнений, лазанья.

Висы и упоры, танцевальные упражнения.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры с элементами бега: «Пятнашки».

Подвижные игры с элементами бега: «Белые медведи».

Подвижные игры с элементами прыжков: «Космонавты».

Подвижные игры с элементами прыжков: «Прыжки по полоскам».

Подвижные игры с элементами метания: «Кто дальше бросит».

Ориентирование в пространстве: «Мяч в корзину».

Подвижные игры с элементами прыжков: «Прыжки по полоскам».

Подвижные игры на закрепление, держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.

Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.

Подвижные игры на комплексное развитие способностей.

1 класс

Знания о физической культуре

Что такое физическая культура: понятие, названия.

Личная гигиена, тренировка ума и характера, спортивная одежда и обувь.

Лёгкая атлетика

Бег из различных исходных положений.

Прыжки через скакалку по разметкам.

Техника челночного бега 3х10 м

Прыжки в длину с места. Бег 30 м.

Гимнастика с основами акробатики

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Комплекс акробатических упражнений, лазанья.

Ходьба по гимнастической скамейке.

Освоение навыков равновесия.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры с элементами прыжков. Игра «Прыгающие воробушки».

Подвижные игры с элементами метаний. Игра «Метко в цель».

Подвижные игры для ориентирования в пространстве, «Мяч в корзину».

Подвижные игры с элементами метаний. Игра «Попади в обруч».

Передача мяча снизу двумя руками с места.

Подвижные игры с элементами бега. Игра «Бег сороконожек».
Передача мяча снизу двумя руками в движении.
Подвижная игра «Мини - баскетбол».

2 класс

Знания о физической культуре

Современные Олимпийские игры. Правила ТБ при занятиях.
Сердце и кровеносные сосуды.

Лёгкая атлетика

Ходьба под счет, на носках, на пятках, по разметкам.
Сочетание различных видов ходьбы и бега.
Ходьба и бег, прыжки, метания.
Метание малого мяча. Бег 30 м

Гимнастика с основами акробатики

ОРУ с предметами, акробатические упражнения.
Лазания, строевые упражнения, равновесия.
Ходьба по гимнастической скамейке.
Перешагивание через предметы, повороты.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры с элементами бега. Игра «К своим флажкам».
Подвижные игры с элементами бега: «Бег сороконожек».
Подвижные игры с элементами прыжков: «Лиса и куры».
Подвижные игры с элементами прыжков: «Удочка».
Подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит».
Подвижные игры с элементами метаний: «Точный расчет».
Закрепление держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.
Игра «Мини - баскетбол».

3 класс

Знания о физической культуре

Связь физической культуры с укреплением здоровья:
Когда и как возникли физическая культура и спорт.
ГТО и его роль для физического развития человека.
Роль Пьера де Кубертена в становлении ОИ.

Лёгкая атлетика

Бег из различных исходных положений.
Разновидности ходьбы и бега, прыжков. Бег 30 м.
Челночный бег; бег с ускорением.
Метание малого мяча на дальность с места и разбега.

Гимнастика с основами акробатики

Обще развивающие упражнения с предметами.
Лазанья и перелезания, строевые упражнения.
Освоение навыков равновесия.
Висы и упоры, танцевальные упражнения.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры с элементами бега: «Пустое место».
Подвижные игры с элементами прыжков: «Прыжки по полоскам».
Подвижные игры на закрепление, держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.
Подвижные игры: «Не давай мяч водящему».
Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.
Подвижные игры на комплексное развитие способностей.

4 класс

Знания о физической культуре

Правила ТБ при занятиях на уроках.
История первых Олимпийских игр.
Причины травматизма на уроках физкультуры и их предупреждение;
Вредные привычки.

Лёгкая атлетика

Разновидности ходьбы и бега. Бег 30 м.
Бег из различных исходных положений.
Прыжки в длину с места. Прыжки через скакалку, по разметкам.
Кроссовая подготовка: бег по дистанции, техника финиширования.

Гимнастика с основами акробатики

Общеразвивающие упражнения с предметами.
Лазанья и перелезания, строевые упражнения.
Лазанья по наклонной скамейке, повороты.
Висы и упоры, танцевальные упражнения.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры с элементами бега: «Пятнашки».
Подвижные игры с элементами бега: «Белые медведи».
Подвижные игры с элементами прыжков: «Космонавты».
Подвижные игры с элементами прыжков: «Прыжки по полоскам».
Подвижные игры с элементами метания: «Кто дальше бросит».
Ориентирование в пространстве: «Мяч в корзину».

1 класс

Знания о физической культуре

Что такое физическая культура: понятие, названия.

Спортивно оздоровительная деятельность

Техника челночного бега 3x10 м
Прыжки в длину с места. Бег 30 м.

Гимнастика с основами акробатики

Комплекс акробатических упражнений, лазанья.
Освоение навыков равновесия.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры с элементами прыжков. Игра «Прыгающие воробушки».
Подвижные игры с элементами метаний. Игра «Метко в цель».
Подвижные игры с элементами бега. Игра «Бег сороконожек».
Передача мяча снизу двумя руками.

2 класс

Знания о физической культуре

Современные Олимпийские игры. Правила ТБ при занятиях.

Спортивно оздоровительная деятельность

Ходьба и бег, прыжки, метания.

Метание малого мяча. Бег 30 м

Гимнастика с основами акробатики

ОРУ с предметами, акробатические упражнения.

Лазания, строевые упражнения, равновесия.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры с элементами бега. Игра «К своим флажкам».

Подвижные игры с элементами прыжков.

Игра «Мини - баскетбол».

Закрепление держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.

3 класс

Знания о физической культуре

Связь физической культуры с укреплением здоровья.

Спортивно оздоровительная деятельность

Разновидности ходьбы и бега, прыжков. Бег 30 м.

Метание малого мяча на дальность с места и разбега.

Гимнастика с основами акробатики

Лазанья и перелезания, строевые упражнения.

Висы и упоры, танцевальные упражнения.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры с элементами бега.

Подвижные игры на закрепление, держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.

Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.

Подвижные игры на комплексное развитие способностей.

4 класс

Знания о физической культуре

Правила ТБ при занятиях на уроках.

Спортивно оздоровительная деятельность

Разновидности ходьбы и бега. Бег 30 м.

Кроссовая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики

Лазанья и перелезания, строевые упражнения.

Висы и упоры, танцевальные упражнения.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры с элементами бега «Пятнашки».

Подвижные игры с элементами прыжков «Космонавты».

Подвижные игры с элементами метания «Кто дальше бросит».

Ориентирование в пространстве «Мяч в корзину».

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ раздела	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре.	4
2	Легкая атлетика.	8
3	Гимнастика с основами акробатики.	8
4	Подвижные и спортивные игры	16
	Итого	36

2 класс

№ раздела	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	6
2	Легкая атлетика.	8
3	Гимнастика с основами акробатики	6
4	Подвижные и спортивные игры	16
	Итого	36

3 класс

№ раздела	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	8
2	Легкая атлетика.	10
3	Гимнастика с основами акробатики	8
4	Подвижные и спортивные игры	10
	Итого	36

4 класс

№ раздела	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	8
2	Легкая атлетика.	10
3	Гимнастика с основами акробатики.	8
4	Подвижные и спортивные игры.	10
	Итого	36

1 класс

№ раздела	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре.	2
2	Легкая атлетика.	4
3	Гимнастика с основами акробатики.	4

4	Подвижные и спортивные игры	8
	Итого	18

2 класс

№ раздела	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	2
2	Легкая атлетика.	4
3	Гимнастика с основами акробатики	4
4	Подвижные и спортивные игры	8
	Итого	18

3 класс

№ раздела	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	4
2	Легкая атлетика.	4
3	Гимнастика с основами акробатики	4
4	Подвижные и спортивные игры	6
	Итого	18

4 класс

№ раздела	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	4
2	Легкая атлетика.	4
3	Гимнастика с основами акробатики.	4
4	Подвижные и спортивные игры.	6
	Итого	18

1 класс

№ раздела	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	1
2	Легкая атлетика.	2
3	Гимнастика с основами акробатики	2
4	Подвижные и спортивные игры	4
	Итого	9

2 класс

№ раздела	Наименование раздела	Кол-во часов
------------------	-----------------------------	---------------------

1	Знания о физической культуре	1
2	Легкая атлетика.	2
3	Гимнастика с основами акробатики	2
4	Подвижные и спортивные игры	4
	Итого	9

3 класс

№ раздела	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	1
2	Легкая атлетика.	2
3	Гимнастика с основами акробатики	2
4	Подвижные и спортивные игры	4
	Итого	9

4 класс

№ раздела	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	1
2	Легкая атлетика.	2
3	Гимнастика с основами акробатики	2
4	Подвижные и спортивные игры	4
	Итого	9