

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе: основной образовательной программы начального общего образования и «Рабочей программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2020г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными- ми российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Личностные УУД	
1 класс	<ol style="list-style-type: none">1. Ценить и принимать следующие базовые ценности: «терпение».2. Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению.3. Оценивать жизненные ситуации.
2 класс	<ol style="list-style-type: none">1. Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «природа», «мир», «настоящий друг».2. Освоение личностного смысла учения, желания учиться.3. Оценка жизненных ситуаций с точки зрения общечеловеческих норм.
3 класс	<ol style="list-style-type: none">1. Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «мир», «настоящий друг», «справедливость», «желание понимать друг друга», «понимать позицию другого».2. Уважение к своему народу, к другим народам, терпимость к обычаям и традициям других народов.3. Освоение личностного смысла учения; желания продолжать свою учебу.4. Оценка жизненных ситуаций с точки зрения общечеловеческих норм, нравственных и этических ценностей.

4 класс	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость», «желание понимать друг друга», «понимать позицию другого», и т.д. 2. Принятие ценностей других людей. 3. Освоение личностного смысла учения; выбор дальнейшего образовательного маршрута. 4. Оценка жизненных ситуаций с точки зрения общечеловеческих норм, нравственных и этических ценностей, ценностей гражданина России.
Регулятивные УУД	
1 класс	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организовывать свое рабочее место под руководством учителя. 2. Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом материале.
2 класс	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; 2. Следовать режиму организации учебной и внеучебной деятельности. 3. Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом материале. 4. Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении.
3 класс	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; 2. Самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и жизненных ситуациях. 3. Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. 4. Определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя. 5. Самоконтроль и корректировка хода практической работы.

4 класс	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; 2. Самостоятельно формулировать цель урока после предварительного обсуждения; 3. Уметь совместно с учителем выявлять и формулировать учебную проблему; 4. Планирование последовательности практических действий для реализации замысла, поставленной задачи 5. Самоконтроль результата практической деятельности путём сравнения его с эталоном (рисунком, схемой, чертежом); 6. Оценка результата практической деятельности путём проверки изделия в действии.
Познавательные УУД	
1 класс	<ol style="list-style-type: none"> 1. Соблюдение правил безопасного поведения на уроках, дома, на улице и на природе; 2. Выполнение инструкций, несложных алгоритмов при решении учебных задач; 3. Наблюдать и делать самостоятельные простые выводы.
2 класс	<ol style="list-style-type: none"> 1. Соблюдение правил безопасного поведения на уроках, дома, на улице и на природе; определять круг своего незнания. 2. Пользоваться знаками, символами, схемами, приведенными в учебной литературе; 3. Наблюдать и делать самостоятельные простые выводы. 4. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
3 класс	<ol style="list-style-type: none"> 1. Соблюдение правил безопасного поведения на уроках, дома, на улице и на природе; 2. Использование физической подготовленности в активной деятельности, в том числе учебной; 3. Пользоваться знаками, символами, схемами, приведенными в учебной литературе; 4. Участие в спортивной жизни класса, школы, района, города и т.д.; 5. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

4 класс	<ol style="list-style-type: none"> 1. Соблюдение правил безопасного поведения на уроках, дома, на улице и на природе; 2. Использование физической подготовленности в активной деятельности, в том числе учебной; 3. Ведение здорового образа жизни с активным применением знаний предметных областей «Физическая культура», «Окружающий мир», «Технологии» и «Информатика»; 4. Участие в спортивной жизни класса, школы, района, города и т.д.; 5. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
Коммуникативные УУД	
1 класс	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу. 2. Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: благодарить. 3. Продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие, работа в команде) со сверстниками в спортивно-игровой деятельности.
2 класс	<ol style="list-style-type: none"> 1. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки. 2. Продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие, работа в команде) со сверстниками в спортивно-игровой деятельности. 3. Выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).
3 класс	<ol style="list-style-type: none"> 1. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки. 2. Продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие, работа в команде) со сверстниками в спортивно-игровой деятельности. 3. Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета. 4. Критично относиться к своему мнению. 5. Понимать точку зрения другого. 6. Участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом.

4 Класс	<ol style="list-style-type: none"> 1. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки. 2. Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи). 3. Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений. 4. Критично относиться к своему мнению. 5. Понимать точку зрения другого 6. Сотрудничество (общение, взаимодействие, работа в команде) со сверстниками в спортивно-игровой деятельности. 7. Участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Предвидеть последствия коллективных решений.
----------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Предметные результаты обучающихся:

к концу 1-го года обучения получают возможность научиться

- √ выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
- √ выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловли и ведении мяча, ударах по мячу;
- √ выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев (вперед), стойку на лопатках;
- √ выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;
- √ выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (стойка на носках на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, повороты на 90°);
- √ выполнять на основе танцевальных упражнений шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону;
- √ выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды;
- √ выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

к концу 2-го года обучения получают возможность научиться

- √ планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- √ излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- √ представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- √ измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- √ оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- √ организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- √ бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- √ организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- √ характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- √ взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- √ в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- √ подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- √ находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- √ выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- √ выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- √ применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

к концу 3-го года обучения получают возможность научиться

- √ выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- √ выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
- √ составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- √ варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;

- √ выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;
- √ выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах и плавании (при соответствии климатических и погодных условий требованиям к организации лыжной подготовки и занятий плаванием);
- √ участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
- √ выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
- √ организовывать и соблюдать правильный режим дня;
- √ подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
- √ измерять собственные массу и длину тела;
- √ оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

к концу 4-го года обучения получают возможность научиться

- √ рассказывать о правилах передачи эстафетной палочки;
- √ называть упражнения для освоения уверенного катания на коньках и лыжах;
- √ разъяснять роль физической подготовки в армии; понимать основы развития координационных способностей;
- √ называть упражнения для развития силы.
- √ самостоятельно организовать развитие силовых и координационных способностей.
- √ самостоятельно составлять и проводить утреннюю гимнастику;
- √ понимать основы рационального питания, значение кисломолочных продуктов, супов и каш в повседневном питании.
- √ вести здоровый образ жизни;
- √ способствовать привлечению родителей и товарищей к ведению здорового образа жизни
- √ измерять частоту сердечных сокращений в покое и во время физической нагрузки;
- √ определять вид травмы и называть приемы первой помощи.
- √ описывать особенности легкой атлетики как комплексного вида спорта;
- √ перечислить основные правила и приемы игры в баскетбол и городки.
- √ излагать факты истории Олимпийских игр Древней Греции; объяснять значение принципов Fair Play.
- √ подсчитывать частоту сердечных сокращений и оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
- √ выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- √ выполнять организующие строевые команды и приемы, перестроения на месте и в движении;

- √ выполнять акробатические, гимнастические и легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- √ выполнять игровые технические действия из спортивных игр;
- √ сохранять правильную осанку;
- √ выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- √ играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- √ плавать спортивными способами;
- √ уверенно передвигаться на лыжах и коньках.
- √ организовывать, проводить и осуществлять судейство в разных подвижных играх.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

1 класс (66 часов)

Знания о физической культуре:

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека;

Правила предупреждения травматизма;

История развития физической культуры и первых соревнований;

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств;

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости равновесия.

программный материал по данному разделу осваивается как на специально отведенных уроках, так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений.

Гимнастика с элементами акробатики

В программный материал 1 класса входят простейшие виды построений и перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения, знакомство с гимнастическими снарядами.

Легкая атлетика

В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину с места и разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

2 класс (68 часов)

Знания по 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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.

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 приёмы. 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. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Гимнастические упражнения прикладного характера. 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; 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. 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.

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.

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

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, включающих 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.

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 вперёд 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.

Подготовка и проведение соревновательных мероприятий

Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

3 класс (68 часов)

Знания о физической культуре

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями. Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

Организация здорового образа жизни

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание.

Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты).

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски).

4 класс (68 часов)

Знания о физической культуре

Легкая атлетика: техника передачи эстафетной палочки. Специальные упражнения на коньках. Коньковый ход в лыжных гонках. Роль физической подготовки в армии. Развитие координационных способностей. Физические качества: сила Силовые упражнения: сгибание-разгибание рук в упоре лежа и в висе.

Нервная система. Измерение частоты сердечных сокращений. Рост и вес: способы регулирования. Приёмы первой помощи при травмах.

История Олимпийских игр Древней Греции. Принципы Fair Play. Игры народов мира.

Здоровый образ жизни.

Комплексы утренней гимнастики. Правила самостоятельного составления комплексов. Гимнастика для глаз: расширение набора упражнений. Рациональное питание: значение кисломолочных продуктов, супов и каш в повседневном питании.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Дисциплины лёгкой атлетики: барьерный бег, бег с препятствиями и легкоатлетические многоборья. Представление видов спорта, которыми можно заниматься с 10-11 лет: санный спорт, пулевая стрельба, бокс, дзюдо, гребля на байдарках и каноэ, современное пятиборье, триатлон, вольная борьба. Баскетбол, городки: правила и приёмы игр.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Использование широкого спектра физических упражнений разной направленности в зависимости от задач уроков, применение элементов спортивной деятельности из следующих видов спорта: легкой атлетике,

гимнастике, лыжных гонок, конькобежного спорта, плавания, футбола, волейбола, баскетбола и других - доступных для образовательного учреждения; гармоничное и эффективное развитие физических качеств младшего школьника в сенситивный (благоприятный) возрастной период.

Тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Кол – во часов
1 класс (66 часов)		
1	Основы знаний по физической культуре	4
2	Гимнастика с элементами акробатики	33
3	Легкая атлетика	18
4	Лыжная подготовка	11
5	Кроссовая подготовка	-
2 класс (68 часов)		
1	Знания о физической культуре	2
2	Легкая атлетика	26
3	Кроссовая подготовка	5
4	Гимнастика с элементами акробатики	30
5	Кроссовая подготовка	5
3 класс (68 часов)		
1	Знания о физической культуре	В течение уроков
2	Легкая атлетика	14
3	Лыжная подготовка	16
4	Гимнастика с элементами акробатики	30
5	Подвижные игры на основе баскетбола	8
4 класс (68 часов)		
1	Знания о физической культуре	В течение уроков
2	Легкая атлетика	24
3	Гимнастика с элементами акробатики	16
4	Лыжная подготовка	20
5	Спортивные подвижные игры	8