


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования Опочецкого района»

<p>«Принято» Руководитель РМО</p> <p><u>С.А. Паклин</u> Паклин С.А. подпись инициалы, фамилия</p> <p>Протокол № <u>2</u> от «<u>14</u>» <u>09</u> 20<u>20</u>г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора</p> <p><u>Н.А. Козлова</u> Козлова Н.А. подпись инициалы, фамилия</p> <p>«<u>15</u>» <u>09</u> 20<u>20</u>г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор</p> <p><u>С.Ю. Дмитриева</u> Дмитриева С.Ю. подпись инициалы, фамилия</p> <p>«<u>15</u>» <u>09</u> 20<u>20</u>г. М.П.</p> 
--	--	--

Рабочая программа

начальное общее образование
(уровень общего образования)
по предмету «Физическая культура»
(наименование учебного предмета, курса)
1 – 4 классы
Класс

Рабочую программу составили:
Исакова Мария Анатольевна, учитель физической культуры
Ксенофонтова Светлана Ивановна, учитель физической культуры
Андреева Маргарита Васильевна, учитель физической культуры
Константинова Светлана Викторовна, учитель физической культуры

2020 год

Введение

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 06 октября 2009 г. №373), основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Центр образования Опочецкого района» и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение;
2. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы / В. И. Лях. – М.: Просвещение;
3. Примерная программа по физической культуре. 1-4 классы (стандарты второго поколения). - М.: Просвещение, 2011;
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И.Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012.

Место предмета в учебном плане МБОУ «Центр образования Опочецкого района»:

- 1 класс – 99 учебных часов (33 учебных недели, 3 часа в неделю);
- 2 класс - 102 учебных часа (34 учебных недели, 3 часа в неделю);
- 3 класс - 102 учебных часа (34 учебных недели, 3 часа в неделю);
- 4 класс - 102 учебных часа (34 учебных недели, 3 часа в неделю).

В структурных подразделениях «Гимназия им. А.Д. Петрова» и «Средняя школа № 4» решением педагогического совета МБОУ «Центр образования Опочецкого района» третий урок физической культуры заменён уроком «Ритмической гимнастики», поэтому планирование программного материала по физической культуре составлено:

- 1 класс – 66 учебных часов (33 учебных недели, 2 часа в неделю);
- 2 класс - 68 учебных часов (34 учебных недели, 2 часа в неделю);
- 3 класс - 68 учебных часов (34 учебных недели, 2 часа в неделю);
- 4 класс - 68 учебных часов (34 учебных недели, 2 часа в неделю).

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 1-4 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним;
- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общение и взаимодействия со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности;
- овладение способностью принимать и (охранять) цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 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 (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- изложение фактов истории физической культуры;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), 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.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств;
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

Выпускник научится:

Знания о физической культуре

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и назначение 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, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- 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);
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как на открытом воздухе, так и в помещении (спортивном зале и местах рекреации)), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;

Способы физической деятельности.

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за их динамикой;

Физическое совершенствование

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические действия (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:

Знания о физической культуре

- 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

- 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.

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- играть в пионербол с элементами волейбола;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

II. Содержание учебного предмета

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 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. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с

трудоваго 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 закалывающих 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, 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; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых

упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола; подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи 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 лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих 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, лёжа; 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 лёжа; отжимание лёжа 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-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах 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 вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

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

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

1 класс

Тема	Основное содержание по теме
Знания о физической культуре	
Понятие о физической культуре	Значение понятия «физическая культура»
Из истории физической культуры.	История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	Связь физической подготовки с военной деятельностью в культурах древних цивилизаций
Внешнее строение тела человека	Части тела человека
Организация здорового образа жизни	
Правильный режим дня	Планирование режима дня школьника 1 класса. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки
Здоровое питание	Режим питания школьника 1 класса. Правила здорового питания. Полезные продукты
Правила личной гигиены	Гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур
Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью, ОФП	
Простейшие навыки контроля самочувствия	Оценка самочувствия по субъективным признакам
Физкультурно-оздоровительная деятельность, ОФП	
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Движения руками вперёд и вверх, в стороны и вверх, вращения руками, ходьба, наклоны вперёд, приседания и т. п.
Физические упражнения для физкультминуток	Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра
Упражнения для профилактики нарушений зрения	Правила чтения (освещение, расположение книги при чтении)
Спортивно-оздоровительная деятельность	
Лёгкоатлетические упражнения	Бег 30м, 3х10м, прыжки, упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча), игры с бегом, прыжками, метаниями малого мяча. Подготовка к сдаче норм ГТО.
Гимнастика с элементами акробатики	Строевые упражнения и строевые приёмы (основная стойка, стойка ноги врозь, положения рук, положения ног, стойка на носках, упор присев. Наклоны и повороты туловища в разные стороны. Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Разойдись!»). Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезания через низкие

	препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга). Подготовка к сдаче норм ГТО.
Подвижные игры	Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры
Лыжная подготовка	Построение с лыжами. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг с палками и без палок. Повороты на месте переступанием.
Подвижные и спортивные игры	
Подвижные и спортивные игры (подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола)	Подвижные игры с включением бега, прыжков, метаний мяча для занятий на свежем воздухе и в спортивном зале

2 класс

Тема	Основное содержание по теме
Знания о физической культуре	
Из истории физической культуры.	Теория развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
Скелет и мышцы человека	Части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека.
Осанка человека	Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье. Правильная осанка в положении сидя и стоя
Стопа человека	Функции стопы. Понятие «плоскостопие»
Одежда для занятий разными физическими упражнениями	Одежда для занятий физическими упражнениями в разное время года
Организация здорового образа жизни	
Правильный режим дня	Понятие о здоровом образе жизни. Элементы режима дня. Планирование своего режима дня
Закаливание	Понятие о закаливании. Простейшие закаливающие процедуры (воздушные ванны, обтирания, хождение босиком)

Профилактика нарушений зрения	Причины утомления глаз и снижения остроты зрения
Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью, ОФП	
Оценка физического развития.	Контроль физической подготовленности учащихся.
Физкультурно-оздоровительная деятельность, ОФП	
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Движения руками вперёд, вверх, в стороны, вращения прямых рук, наклоны вперед с доставанием разноимённой ноги пальцами рук, приседания на носках с последующим выпрямлением туловища, упор присев из основной стойки
Физические упражнения для физкультминуток	Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра
Физические упражнения для расслабления мышц	Расслабление мышц в положении лёжа на спине
Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	Ходьба, сидение на коленях и стойка на одной ноге с удержанием книги на голове
Физические упражнения для профилактики плоскостопия	Ходьба босиком по гимнастической палке, захватывание мелких предметов (теннисный мяч, гимнастическая палка) стопами и пальцами ног. Ходьба босиком по траве и песку
Физические упражнения для профилактики нарушений зрения	Упражнения для зрения (согревание глаз, массаж области лба и висков, массаж задней поверхности шеи)
Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств (ОФП)	Упражнения для развития гибкости: (повороты туловища влево и вправо с разведёнными в сторону руками, наклоны туловища вперёд, махи правой и левой ногой вперёд и назад, в сторону, глубокие выпады правой и левой ногой вперёд и вбок), силы мышц рук (отжимание от пола в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке), выносливости (длительный бег в среднем темпе), ловкости (подвижные игры), быстроты движений (выпрыгивания вверх на двух ногах, прыжки с разведением ног в стороны, прыжки с захватом ног руками).
Спортивно-оздоровительная деятельность	
Легкоатлетические упражнения	Беговые упражнения (бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением, челночный бег на полосе 3 × 10 м), прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов), метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками). Подготовка к сдаче норм ГТО.

Гимнастика с элементами акробатики	Строевые приёмы и упражнения (ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках, широким шагом, с высоким подниманием коленей; выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!»; повороты направо, налево, кругом; построения в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»; передвижения в колонне по одному). Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине. Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд. Подготовка к сдаче норм ГТО.
Лыжная подготовка	Построение в шеренгу с лыжами, выполнение строевых команд: «Становись, равняйся, смирно». Передвижение с лыжами в колонне. Скользящий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение по дистанции на лыжах до 1,5 км.
Подвижные игры	Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры
Подвижные и спортивные игры	
Подвижные и спортивные игры (подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола)	Подвижные игры с включением бега, прыжков, метаний мяча для занятий на свежем воздухе и в спортивном зале

3 класс

Тема	Основное содержание по теме
Знания о физической культуре	
Из истории физической культуры.	История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
Связь физической культуры с военной деятельностью	Физическая подготовка воинов. Рыцарские турниры.
Физическая культура народов разных стран	Особенности физической культуры Древнего Китая, Японии, Индии.
Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями	Одежда и спортивный инвентарь для занятий в помещении и в разные сезоны на открытом воздухе

Основные двигательные качества человека	Способы развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости
Организация здорового образа жизни	
Правильное питание	Правила здорового питания. Влияние режима питания на состояние пищеварительных органов
Правила личной гигиены	Функции кожи. Необходимость поддержания чистоты кожных покровов
Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью, ОФП	
Измерение длины и массы тела	Способы измерения длины тела с помощью линейки. Измерение массы тела. Понятие о среднем росте и весе школьника
Оценка основных двигательных качеств	Правила ведения дневника самоконтроля. Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимания, подтягивание на перекладине, приседания), быстроты движений (бег на короткие дистанции до 10 м), выносливости (бег на дистанции 1 км) и гибкости (наклон вперёд из положения стоя)
Физкультурно-оздоровительная деятельность, ОФП	
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Подготовка помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой. Упражнения для утренней зарядки (потягивания, приседания, наклоны вперёд стоя на коленях, махи руками и ногами в левую и правую стороны и т. Д.)
Физические упражнения для физкультминуток	Упражнения для активизации кровообращения в конечностях
Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону). Упражнения с гимнастической палкой (наклоны в стороны палка на вытянутых руках, повороты туловища влево и вправо с палкой за спиной).
Упражнения для профилактики нарушений зрения	Согревание глаз ладонями. Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе
Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	Упражнения для развития силы мышц (прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания мяча на дальность и из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, круговые движения ногами в положении лёжа — «велосипед»), выносливости (пробежка в среднем темпе; бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений), гибкости (наклоны вперёд в положении стоя до касания руками коленей или пола; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; приседание с вытянутыми вперёд руками).
Спортивно-оздоровительная деятельность	

Легкоатлетические упражнения	Основные фазы бега. Беговые упражнения (на короткие дистанции 10–30 м, 60м, на выносливость до 1 км, с высоким подниманием бедра, с ускорением). Высокий старт. Прыжковые упражнения (в длину с места, в высоту способом «перешагивание»). Метания малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность). Подготовка к сдаче норм ГТО.
Гимнастика с элементами акробатики	Строевые упражнения и строевые приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»); передвижения в колонне с изменением скорости). Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины). Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Опорный прыжок. Висы и упоры. Упражнения с гимнастической палкой. Подготовка к сдаче норм ГТО.
Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.
Подвижные игры	Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры.
Подвижные и спортивные игры	
Подвижные и спортивные игры (подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола)	Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний. Элементы футбола (удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы; остановка мяча подошвой; ведение мяча носком ноги).

4 класс

Тема	Основное содержание по теме
Знания о физической культуре	
История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными,	Связь физической культуры с русскими народными традициями и обычаями. Традиционные развлечения физкультурно-оздоровительной направленности у народов

географическими особенностями, традициями и обычаями страны	России. Популярные виды спорта в современной России
Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр	Причины возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в восстановлении традиции Олимпийских игр. Олимпийский огонь и Олимпийские кольца. Церемония открытия Олимпийских игр.
Опорно-двигательная система человека	Функции частей скелета человека. Скелет конечностей человека. Характеристика мускулатуры человека. Сухожилия. Типы соединений костей
Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями	Виды травм. Понятие «разминка».
Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания	Строение дыхательных путей человека. Этапы процесса дыхания. Тренированность дыхательной системы. Правильное дыхание. Влияние загрязнённого воздуха на лёгкие. Вред курения.
Способы передвижения человека	Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, плавание как способы передвижения человека.
Организация здорового образа жизни	
Массаж	Причины утомления. Понятие о массаже, его функции
Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью, ОФП	
Измерение сердечного пульса	Понятие «сердечный пульс». Самостоятельное измерение сердечного пульса.
Оценка состояния дыхательной системы	Частота дыхательных движений как показатель здоровья человека. Самостоятельное измерение частоты дыхательных движений.
Физкультурно-оздоровительная деятельность, ОФП	
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Приседания, наклоны вперёд, стойка «ласточка», наклоны стоя на коленях, прогибания назад лёжа на животе, махи руками и ногами влево и вправо, упражнение для растягивания мышц «Дровосек».
Физические упражнения для физкультминуток	Упражнения для активизации кровообращения в конечностях (повторение материала предыдущего года обучения)
Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону; поочерёдное подтягивание левого и правого колена к груди, глубокие наклоны в стороны с вытянутыми в стороны руками, удержание позы «руки вверх»).
Упражнения для профилактики нарушений зрения	Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе. Перевод взгляда с далеко расположенных предметов на близко расположенный предмет
Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	Упражнения для развития силы мышц (приседания на двух ногах, прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания набивного мяча на дальность из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в

	стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, бег в максимальном темпе на дистанцию 10–15 м), выносливости (бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком, поворотами вокруг оси; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений, бег по пересечённой местности), гибкости (глубокие наклоны вперёд в положении стоя до касания пола руками с удержанием этого положения; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; перешагивание через скакалку, сложенную вчетверо).
Спортивно-оздоровительная деятельность	
Легкоатлетические упражнения	Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на дистанцию до 1 км, бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси, спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости). Высокий старт. Прыжки (в длину с разбега, в высоту способом «перешагивание», многоскоки). Метание малого мяча на дальность с разбега. Подготовка к сдаче норм ГТО.
Гимнастика с элементами акробатики	Построения, перестроения, расчёты, передвижения в колонне (повторение материала курса 3 класса). Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки). Лазание по канату. Ползание попластунски. Кувырок вперёд, назад. Стойка на лопатках. Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Висы и упоры. Подготовка к сдаче норм ГТО.
Лыжная подготовка	Одношажный и попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» и упором. Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км с равномерной скоростью.
Подвижные игры	Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры.
Подвижные и спортивные игры	
Подвижные и спортивные игры (подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола)	Правила и элементы игры в волейбол (нижняя прямая и верхняя прямая подачи; приём и передача мяча двумя руками сверху; приём мяча двумя руками снизу). Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность и на дальность отскока мяча после броска одной рукой о стену. Правила и элементы игры в баскетбол (ведение мяча левой и правой руками; передача мяча одной и двумя руками от груди; бросок мяча двумя руками из-за головы, одной рукой от груди, приём мяча двумя руками). Подвижные игры с мячом.

III. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

СП «Гимназия им. А.Д.Петрова» и СП «Средняя школа № 4»

1 класс

Наименование разделов и тем	Количество часов
Знания о физической культуре	в процессе уроков
Организация здорового образа жизни	в процессе уроков
Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью, ОФП	в процессе уроков
Физкультурно-оздоровительная деятельность, ОФП	в процессе уроков
Спортивно-оздоровительная деятельность	66
Легкоатлетические упражнения, подвижные игры	27
Гимнастика с элементами акробатики, подвижные игры	19
Подвижные игры, эстафеты	5
Лыжная подготовка	8
Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола	7
ИТОГО	66 часов

2 класс

Наименование разделов и тем	Количество часов
Знания о физической культуре	в процессе уроков
Организация здорового образа жизни	в процессе уроков
Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью, ОФП	в процессе уроков
Физкультурно-оздоровительная деятельность, ОФП	в процессе уроков
Спортивно-оздоровительная деятельность	68
Легкоатлетические упражнения, подвижные игры	25

Гимнастика с элементами акробатики, подвижные игры	18
Подвижные игры, эстафеты	5
Упражнения ОФП, эстафеты	4
Лыжная подготовка	10
Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола	6
ИТОГО	68 часов

3 класс

Наименование разделов и тем	Количество часов
Знания о физической культуре	в процессе уроков
Организация здорового образа жизни	в процессе уроков
Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью, ОФП	в процессе уроков
Физкультурно-оздоровительная деятельность, ОФП	в процессе уроков
Спортивно-оздоровительная деятельность	68
Легкоатлетические упражнения, подвижные игры	24
Гимнастика с элементами акробатики, подвижные игры	19
Упражнения ОФП, эстафеты	5
Лыжная подготовка	10
Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола	10
ИТОГО	68 часов

4 класс

Наименование разделов и тем	Количество часов
-----------------------------	------------------

Знания о физической культуре	в процессе уроков
Организация здорового образа жизни	в процессе уроков
Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью, ОФП	в процессе уроков
Физкультурно-оздоровительная деятельность, ОФП	в процессе уроков
Спортивно-оздоровительная деятельность	68
Легкоатлетические упражнения, подвижные игры	22
Гимнастика с элементами акробатики, подвижные игры	18
Упражнения ОФП, эстафеты	10
Лыжная подготовка	10
Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола	8
ИТОГО	68 часов

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
 СП «Теребенская средняя школа», «Макушинская средняя школа», «Краснооктябрьская средняя школа»,
 «Глубоковская средняя школа»

1 класс

Наименование разделов и тем	Количество часов
Знания о физической культуре	В процессе уроков
Гимнастика с элементами акробатики	18
Лёгкая атлетика	21
Лыжная подготовка	18
Подвижные игры	18
Подвижные игры с элементами баскетбола	24
ИТОГО	99 часов

2 класс

Наименование разделов и тем	Количество часов
Знания о физической культуре (в процессе уроков)	В процессе уроков
Гимнастика с элементами акробатики	18
Лёгкая атлетика	21
Лыжная подготовка	18
Подвижные игры	18
Подвижные игры с элементами баскетбола	27
ИТОГО	102 часа

3 класс

Наименование разделов и тем	Количество часов
Знания о физической культуре (в процессе уроков)	В процессе уроков
Гимнастика с элементами акробатики	18
Лёгкая атлетика	21
Лыжная подготовка	18
Подвижные игры	18
Подвижные игры с элементами баскетбола	27
ИТОГО	102 часа

4 класс

Наименование разделов и тем	Количество часов
Знания о физической культуре (в процессе уроков)	В процессе уроков
Гимнастика с элементами акробатики	18
Лёгкая атлетика	21
Лыжная подготовка	18
Подвижные игры	18
Подвижные игры с элементами баскетбола	27
ИТОГО	102 часа