

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области
Управление образования Ирбитского муниципального образования
МОУ «Фоминская ООШ»

УТВЕРЖДЕНО
Директор
МОУ «Фоминская ООШ»

Заболотских Л.П.

Приказ № 46/4-од
от 31.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура (подвижные игры)»

для обучающихся 1-4 классов

д. Фомина, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ)»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает его структурирование по разделам и темам курса; даёт распределение учебных часов по тематическим разделам курса и последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ)»

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ)» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ)»

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ)» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Количество часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура (подвижные игры)» в начальной школе составляет 1 час в неделю.

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, 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; перекаты; 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 виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед 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 (через теоретические уроки). Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

Подвижные 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 сторки 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования:

личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность их мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки

обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности;

метапредметным, включающим освоенные обучающимися универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями;

предметным, включающим освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета «физическая культура» опыт специфической для данной предметной области, деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащей в основе современной научной картины мира.

Планируемые личностные результаты

Освоение курса «Физическая культура (подвижные игры)» вносит существенный вклад в достижение **личностных результатов** начального общего образования, а именно:

- 1) формирует основы российской гражданской идентичности, чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирует ценности многонационального российского общества; участвует в становлении гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирует целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирует уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) способствует овладению начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) способствует принятию и освоению социальной роли обучающегося, развитию мотивов учебной деятельности и формированию личностного смысла учения;
- 6) развивает самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирует эстетические потребности, ценности и чувства;
- 8) развивает этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- 9) развивает навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирует установку на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Планируемые метапредметные результаты

Изучение курса «Физическая культура (подвижные игры)» играет значительную роль в достижении **метапредметных результатов** начального образования, таких как:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной

деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) 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 свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) 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;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием учебного предмета «Физическая культура (подвижные игры)»;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием учебного предмета «Физическая культура (подвижные и спортивные игры)»; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Планируемые предметные результаты

Планируемые предметные результаты, приводятся в двух блоках к каждому разделу учебной программы. Они ориентируют в том, какой уровень освоения опорного учебного материала ожидается от выпускников.

Первый блок «**Выпускник научится**». Критериями отбора данных результатов служат: их значимость для решения основных задач образования на данном уровне, необходимость для последующего обучения, а также потенциальная возможность их достижения большинством обучающихся, как минимум, на уровне, характеризующем исполнительскую компетентность обучающихся. Иными словами, в эту группу включается такая система

знаний и учебных действий, которая, во-первых, принципиально необходима для успешного обучения в начальной и основной школе и, во-вторых, при наличии специальной целенаправленной работы учителя может быть освоена подавляющим большинством детей.

Достижение планируемых результатов этой группы выносится на итоговую оценку, которая может осуществляться как в ходе освоения данной программы посредством накопительной системы оценки (например, портфеля достижений), так и по итогам ее освоения (с помощью итоговой работы). Оценка освоения опорного материала на уровне, характеризующем исполнительскую компетентность обучающихся, ведется с помощью заданий базового уровня, а на уровне действий, соответствующих зоне ближайшего развития, — с помощью заданий повышенного уровня. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит единственным основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

Цели, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих опорную систему или выступающих как пропедевтика для дальнейшего изучения данного предмета. Планируемые результаты, описывающие указанную группу целей, приводятся в блоках **«Выпускник получит возможность научиться»** к каждому разделу программы учебного предмета «Физическая культура (подвижные игры)» и выделяются курсивом. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этой группы, могут продемонстрировать только отдельные обучающиеся, имеющие более высокий уровень мотивации и способностей. В повседневной практике обучения эта группа целей не отрабатывается со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий для обучающихся, так и в силу повышенной сложности учебного материала и/или его пропедевтического характера на данном уровне обучения. Оценка достижения этих целей ведется преимущественно в ходе процедур, допускающих предоставление и использование исключительно неперсонифицированной информации. Частично задания, ориентированные на оценку достижения этой группы планируемых результатов, могут включаться в материалы итогового контроля.

Основные цели такого включения – предоставить обучающимся продемонстрировать овладение более высокими (по сравнению с базовым) уровнями достижений и выявить динамику роста численности группы наиболее подготовленных обучающихся. При этом невыполнение обучающимися заданий, с помощью которых ведется оценка достижения планируемых результатов этой группы, не является препятствием для перехода на следующий уровень обучения. В ряде случаев учет достижения планируемых результатов этой группы целесообразно вести в ходе текущего и промежуточного оценивания, а полученные результаты фиксировать посредством накопительной системы оценки (например, в форме портфеля достижений) и учитывать при определении итоговой оценки.

Подобная структура представления планируемых результатов подчеркивает тот факт, что при организации образовательной деятельности, направленной на реализацию и достижение планируемых результатов, требуется использование таких педагогических технологий, которые основаны на **дифференциации требований** к подготовке обучающихся.

При изучении учебного предмета «Физическая культура (подвижные игры)» достигаются следующие **предметные результаты**:

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

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

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

Знания о физической культуре Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *плавать (иметь представление), в том числе спортивными способами (через теоретические уроки);*
- *выполнять передвижения на лыжах.*

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ урока	Тема (раздел темы)	Количество часов
Подвижные игры на материале легкой атлетики		4
1	Инструктаж по ТБ. Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний. Подвижные и спортивные игры на развитие быстроты. Игры «Скоростная эстафета», «Вызов номеров».	1
2	Подвижные и спортивные игры на развитие выносливости. Игры «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Пустое место».	1
3	Подвижные и спортивные игры на развитие меткости. Игры «Метко в цель», «Увернись от мяча», «Охотники и утки».	1
4	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости. Игры «Два Мороза», «Мышеловка», «У медведя во бору».	1
Подвижные игры на основе элементов футбола		3
5	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на основе элементов футбола. Веселые старты с элементами футбола.	1
6	Подвижные игры на основе элементов футбола. Веселые старты с элементами футбола, Игра «Забей гол».	1
7	Подвижные игры на основе элементов мини-футбола. Веселые старты с элементами мини-футбола.	1
Подвижные игры на основе элементов баскетбола		4
8	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные и спортивные игры на основе элементов баскетбола. История баскетбола. Основные правила.	1
9	Подвижные и спортивные игры на основе элементов баскетбола. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1
10	Подвижные и спортивные игры на основе элементов баскетбола. «Играй, играй, мяч не теряй», веселые старты с элементами баскетбола.	1
11	Подвижные и спортивные игры на основе элементов баскетбола. Веселые старты с элементами баскетбола.	1
Спортивная игра шашки		2
12	Шашки. Правила игры. Судейство. Учебная игра.	1
13	Шашки. Учебная игра.	1
Подвижные игры на основе элементов пионербола		5
14	Инструктаж по ТБ. Подвижные и спортивные игры на основе элементов пионербола. История, основные правила.	1
15	Подвижные и спортивные игры на основе элементов пионербола. Игры «Перестрелка», веселые старты с элементами пионербола.	1
16	Подвижные и спортивные игры на основе элементов пионербола. Игры «Перестрелка», веселые старты с элементами пионербола.	1
17	Подвижные и спортивные игры на основе элементов пионербола. Игры «Перестрелка», веселые старты с элементами пионербола.	1
Подвижные игры на основе элементов настольного тенниса		2
18	Инструктаж по ТБ. Подвижные и спортивные игры на основе элементов настольного тенниса. История, основные правила.	1
19	Подвижные и спортивные игры на основе элементов настольного тенниса. Веселые старты с элементами настольного тенниса.	1

Подвижные игры на основе элементов баскетбола		3
20	Инструктаж по ТБ. Подвижные и спортивные игры на основе элементов баскетбола. Основные правила. Игра «Передай мяч», веселые старты с элементами баскетбола.	1
21	Подвижные и спортивные игры на основе элементов баскетбола. «Играй, играй, мяч не теряй».	1
22	Подвижные и спортивные игры на основе элементов баскетбола. Веселые старты с элементами баскетбола.	1
Спортивная игра шашки		1
23	Шашки. Правила игры. Судейство. Учебная игра.	1
Подвижные игры на основе элементов пионербола		3
24	Инструктаж по ТБ. Подвижные и спортивные игры на основе элементов пионербола. Веселые старты с элементами пионербола. Игра «Перестрелка».	1
25	Подвижные и спортивные игры на основе элементов пионербола. Игры «Перестрелка», «День и ночь».	1
26	Подвижные и спортивные игры на основе элементов пионербола. Игры «Перестрелка», «День и ночь».	1
Подвижные игры на материале легкой атлетики		2
27	Инструктаж по ТБ. Подвижные и спортивные игры на развитие быстроты. Игры «Скоростная эстафета», «Белые медведи», «Удочка», «Охотники и утки».	1
28	Подвижные и спортивные игры на развитие выносливости. Игры «Лиса в курятнике», «Охотники и утки», «День и ночь».	1
Подвижные игры на основе элементов футбола		2
29	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на основе элементов футбола. Веселые старты с элементами футбола.	1
30	Подвижные игры на основе элементов футбола. Веселые старты с элементами футбола.	1
Подвижные игры на основе игр народов мира		2
31	Инструктаж по ТБ. Игры народов мира.	1
32	Игры народов мира.	1
33	Игры народов мира.	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33

2 КЛАСС

№ урока	Тема (раздел темы)	Количество часов
Подвижные игры на материале легкой атлетики		4
1	Инструктаж по ТБ. Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний. Подвижные и спортивные игры на развитие быстроты. Игры «Скоростная эстафета», «Пятнашки», «Охотники и утки».	1
2	Подвижные и спортивные игры на развитие выносливости. Игры «Круговая эстафета», «Охотники и утки», «День и ночь».	1
3	Подвижные и спортивные игры на развитие меткости. Игры «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Охотники и утки».	1
4	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости. Игры «Волк во рву», «Коршун и наседка», «Пятнашки ноги от земли».	1
Подвижные игры на основе элементов футбола		3
5	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на основе элементов футбола. Веселые старты с элементами футбола. Игры «Выбей мяч из круга», «Забей гол».	1
6	Подвижные игры на основе элементов футбола. «Футбольные эстафеты».	1
7	Подвижные игры на основе элементов мини-футбола. Веселые старты с элементами мини-футбола.	1
Подвижные игры на основе элементов баскетбола		4
8	Инструктаж по ТБ. Подвижные и спортивные игры на основе элементов баскетбола. История. Основные правила игры. Веселые старты.	1
9	Подвижные и спортивные игры на основе элементов баскетбола. Игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Передай мяч».	1
10	Подвижные и спортивные игры на основе элементов баскетбола. Игра «Борьба за мяч». Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1
11	Подвижные и спортивные игры на основе элементов баскетбола. Игра «Массовый баскетбол».	1
Спортивная игра шашки		2
12	Шашки. Правила игры. Судейство. Учебная игра.	1
13	Шашки. Учебная игра. 5 декабря - День добровольца (волонтера) в России.	1
Подвижные игры на основе элементов пионербола		4
14	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные и спортивные игры на основе элементов пионербола. История. Основные правила.	1
15	Подвижные и спортивные игры на основе элементов пионербола. Игры «Перестрелка», веселые старты с элементами пионербола.	1
16	Подвижные и спортивные игры на основе элементов пионербола. Игры «Перестрелка». Учебная игра в пионербол.	1
17	Подвижные и спортивные игры на основе элементов пионербола. Игры «Перестрелка». Учебная игра в пионербол.	1
Подвижные игры на основе элементов настольного тенниса		2
18	Инструктаж по ТБ. Подвижные и спортивные игры на основе элементов настольного тенниса. История. Основные правила.	1

19	Подвижные и спортивные игры на основе элементов настольного тенниса. «Эстафеты с мячом и ракеткой»	1
Подвижные игры на основе элементов баскетбола		3
20	Инструктаж по ТБ. Подвижные и спортивные игры на основе элементов баскетбола. Игры «Передай мяч», веселые старты с элементами баскетбола.	1
21	Подвижные и спортивные игры на основе элементов баскетбола. Игра «Массовый баскетбол». Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1
22	Подвижные и спортивные игры на основе элементов баскетбола. Игра «Массовый баскетбол»	1
Спортивная игра шашки		2
23	Шашки. Правила игры. Судейство. Учебная игра.	1
24	Шашки. Учебная игра.	1
Подвижные игры на основе элементов пионербола		4
25	Инструктаж по ТБ. Подвижные и спортивные игры на основе элементов пионербола. История. Основные правила. Веселые старты с элементами пионербола.	1
26	Подвижные и спортивные игры на основе элементов пионербола. Игра «Перестрелка». Учебная игра в пионербол.	1
27	Подвижные и спортивные игры на основе элементов пионербола. Игра «Перестрелка». Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.	1
Подвижные игры на материале легкой атлетики		3
28	Инструктаж по ТБ. Подвижные и спортивные игры на развитие быстроты. Игры «Скоростная эстафета», «Охотники и утки».	1
29	Подвижные и спортивные игры на развитие выносливости. Игры «Круговая эстафета», «Встречная эстафета».	1
30	Подвижные и спортивные игры на развитие меткости. Игры «Кто дальше», «Самый меткий».	1
Подвижные игры на основе элементов футбола		2
31	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на основе элементов футбола. «Футбольные эстафеты».	1
32	Подвижные игры на основе элементов футбола. Веселые старты с элементами футбола. Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.	1
Подвижные игры на основе игр народов мира		2
33	Инструктаж по ТБ. Игры народов мира.	1
34	Игры народов мира. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34

3 КЛАСС

№ урока	Тема (раздел темы)	Количество часов
Подвижные игры на материале легкой атлетики		4
1	Инструктаж по ТБ. Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний. Подвижные и спортивные игры на развитие быстроты. Игры «Скоростная эстафета», «Охотники и утки», «День и ночь».	1
2	Подвижные и спортивные игры на развитие выносливости. Игры «Сумей догнать», «Перетяни канат», «Охотники и утки».	1
3	Подвижные и спортивные игры на развитие меткости. Игры «Бегуны и метатели», «Метко в цель», «Охотники и утки».	1
4	Подвижные и спортивные игры на развитие ловкости. Игры Эстафета «Кто быстрее», «Мяч среднему», Игра «Вытолкни из круга».	1
Подвижные игры на основе элементов футбола		3
5	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на основе элементов футбола. «Футбольные эстафеты». Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1
6	Подвижные игры на основе элементов футбола. Веселые старты с элементами футбола. Игры «Выбей мяч из круга», «Забей гол».	1
7	Подвижные игры на основе элементов мини-футбола. Веселые старты с элементами мини-футбола.	1
Подвижные игры на основе элементов баскетбола		4
8	Инструктаж по ТБ. Подвижные и спортивные игры на основе элементов баскетбола. История. Основные правила. Игры «Борьба за мяч», «Массовый баскетбол».	1
9	Подвижные и спортивные игры на основе элементов баскетбола. «Играй, играй, мяч не теряй», «Овладей мячом».	1
10	Подвижные и спортивные игры на основе элементов баскетбола. «Баскетбол с надувным мячом», «Овладей мячом».	1
11	Подвижные и спортивные игры на основе элементов баскетбола. Игра «Массовый баскетбол».	1
Спортивная игра шашки		2
12	Шашки. Правила игры. Судейство. Учебная игра.	1
13	Шашки. Учебная игра.	1
Подвижные игры на основе элементов пионербола		4
14	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные и спортивные игры на основе элементов пионербола. История. Основные правила игры.	1
15	Подвижные и спортивные игры на основе элементов пионербола. Игры «Перестрелка». Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.	1
16	Подвижные и спортивные игры на основе элементов пионербола. Игры «Перестрелка». Учебная игра в пионербол.	1
17	Подвижные и спортивные игры на основе элементов пионербола. Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.	1
Подвижные игры на основе элементов настольного тенниса		2
18	Инструктаж по ТБ. Подвижные и спортивные игры на основе элементов. Настольного тенниса. История. Основные правила.	1

19	Подвижные и спортивные игры на основе элементов настольного тенниса. Учебная игра.	1
Подвижные игры на основе элементов баскетбола		3
20	Инструктаж по ТБ. Подвижные и спортивные игры на основе элементов баскетбола. Игры «Овладей мячом», «Массовый баскетбол».	1
21	Подвижные и спортивные игры на основе элементов баскетбола. Игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Овладей мячом», «Массовый баскетбол».	1
22	Подвижные и спортивные игры на основе элементов баскетбола. Игры «Овладей мячом», «Массовый баскетбол».	1
Спортивная игра шашки		2
23	Шашки. Правила игры. Судейство. Учебная игра.	1
24	Шашки. Учебная игра.	1
Подвижные игры на основе элементов пионербола		4
25	Инструктаж по ТБ. Подвижные и спортивные игры на основе элементов пионербола. Игры «Перестрелка», учебная игра в пионербол.	1
26	Подвижные и спортивные игры на основе элементов пионербола. Игры «Перестрелка», учебная игра в пионербол.	1
27	Подвижные и спортивные игры на основе элементов пионербола. Учебная игра в пионербол. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1
Подвижные игры на материале легкой атлетики		3
28	Инструктаж по ТБ. Подвижные и спортивные игры на развитие быстроты. Игры «Скоростная эстафета», «Охотники и утки».	1
29	Подвижные и спортивные игры на развитие выносливости. Игры «Охотники и утки», «Круговая эстафета».	1
30	Подвижные и спортивные игры на развитие меткости. Игры «Попади в цель», «Кто дальше».	1
Подвижные игры на основе элементов футбола		2
31	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на основе элементов футбола. «Футбольные эстафеты», учебная игра в футбол.	1
32	Подвижные игры на основе элементов футбола. Веселые старты с элементами футбола, учебная игра в футбол.	1
Подвижные игры на основе игр народов мира		1
32	Инструктаж по ТБ. Игры народов мира. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	
Подвижные игры на основе игры гандбол		2
33	Инструктаж по ТБ. Подвижные и спортивные игры на основе игры гандбол. История. Основные правила. Веселые старты с элементами гандбола.	1
34	Подвижные и спортивные игры на основе игры гандбол. Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34