

Краснодарский край
муниципальное образование Крымский район
хутор Школьный
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №59 хутора Школьного
муниципального образования Крымский район

УТВЕРЖДЕНО
Решением педагогического совета
от 30 августа 2022 года протокол №1
Председатель  В.С. Галенко



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре

Уровень образования (класс) начальное общее образование (1- 4 классы)

Количество часов 405

Составитель **Кушпетюк Михаил Яковлевич** учитель физической культуры
МБОУ СОШ № 59

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом общего начального образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009 г.)

с учётом примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 года № 3/16)

с учётом УМК: Физическая культура Автор В.И. Лях. Издательство «Просвещение» 2021 год. Физическая культура раздел самбо (для учащихся 1-11 классов) автор: Р. В. Алексеев, Издательство «Просвещение» 2021 год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Программа учебного предмета «Физическая культура» для 1-4 классов, разработана в соответствии с:

— Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576);

— «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012

— примерной программы начального общего образования по физической культуре УМК «Школа России» М: Просвещение 2009г; допущенной Министерством образования и науки РФ;

Программа выполняет две основные функции:

- информационно-методическую, которая позволяет всем участникам образовательной деятельности получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития учащихся средствами данного учебного предмета;
- организационно-планирующую, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает примерное распределение учебных часов по содержательным компонентам и модулям.

Данная программа гарантирует обеспечение единства образовательного пространства за счет преемственности, интеграции, предоставления равных возможностей и качества образования, может использоваться образовательной организацией при разработке образовательной программы конкретной организации.

Содержание Программы строится по модульной системе обучения, с учетом региональных особенностей, условий образовательных организаций, а также с учетом вовлечения обучающихся с нарушением состояния здоровья.

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;

- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к предмету «Физическая культура»..

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Ценностные ориентиры Программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально- региональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества.

Программа учебного предмета «Физическая культура» представлена следующими содержательными компонентами:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно- оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Принципы и особенности содержания Программы:

- Принцип систематичности и последовательности предполагает учитывать влияние наиболее эффективных средств и методов на достижение целей преподавания предмета «Физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся. Важно при этом соблюдать целостность учебно-воспитательного процесса по данному предмету.

Данный принцип направлен на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально-важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.

- Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателей предполагает преемственность как между разными ступенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения. Реализация этого принципа в Программе обеспечивается за счет её ступенчатого и многоуровневого построения.

- Принцип доступности и индивидуализации предполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно- спортивного образования в элементы опыта личности обучающегося, которые адекватны состоянию его здоровья, возрастным, психо–физиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленности физкультурных и спортивных предпочтений.

- Принцип вариативности в организации образовательной деятельности является одним из фундаментальных характеристик нового качественного обеспечения образования школьников по предмету «Физическая культура», предполагает многообразие и гибкость используемых в Программе форм, средств и методов обучения, реализуемых в зависимости от особенностей региона, типа образовательного учреждения, состояния материально- технической базы, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся.

- Принцип минимакса в организации образовательной деятельности, является возможностью предоставления обучающемуся освоения содержания полного курса на максимальном уровне (определяемом зоной ближайшего 8 развития возрастной группы) и обеспечивая, при этом, усвоение содержание курса на уровне социально – безопасного минимума.

- Системно – деятельностный подход педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала. Цель - формирование у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, учитывая взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

В связи с климатическими условиями Южного региона последовательность прохождения тем изменена: в осеннее – весенний период изучается тема «Легкая атлетика». Также, учитывая рекомендации Примерной программы, 72 часа, отведенные на раздел «Лыжные гонки» распределены для углубленного освоения содержания разделов «Подвижные игры» - 60 часов и «Гимнастика» - 12 часов.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Программный материал раздела «Подвижные игры» в 1-2 классах включает в себя подвижные игры на основе баскетбола, в 3-4 классах программный материал также включает в себя подвижные игры на основе волейбола и футбола.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом и согласно учебному плану Муниципального общеобразовательного учреждения "Маломаякская школа" города Алушты предмет «Физическая культура» изучается в 1 классе по 3 часа в неделю- 33 учебных недели (99 ч. в год) и по 3 часа в неделю - 34 учебных недели со 2-4 класс (102 ч. в год).

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3ч в неделю).

Таблица тематического распределения часов

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов					
		Примерная программа	Рабочая программа	Рабочая программа по классам			
				1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.
1.	Знания о физической культуре	12ч	12 ч	3	3	3	3
1.1	Физическая культура	4	4	1	1	1	1
1.2	Из истории физической культуры	4	4	1	1	1	1
1.3	Физические упражнения	4	4	1	1	1	1
2.	Способы физкультурной деятельности	12 ч	12 ч	2	3	3	4
2.1	Самостоятельные занятия	4	4	2	2	-	-
2.2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	4	4	-	1	1	2
2.3	Самостоятельные игры и развлечения	4	4	-	-	2	2
3.	Физическое совершенствование	246 ч	381ч	94	96	96	95
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	8ч	8ч	2	2	2	2
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность:	238ч	373ч	92	94	94	93
3.2.1	Легкая атлетика	50ч	76ч	19	19	19	19
3.2.2	Подвижные и спортивные игры	54	78ч	19	20	20	19
3.2.3	Гимнастика с основами акробатики	64ч	84ч	21	21	21	21
3.2.4	Самбо	-	135ч	33	34	34	34
3.2.5	Лыжные гонки	72ч	-	-	-	-	-
3.2.6	Плавание	33ч	-	-	-	-	-

4.	Общеразвивающие упражнения		в содержании соответствующих разделов программы			
	Итого:	270ч	405ч	99ч	102ч	102ч

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Планируемые личностные результаты

— Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

— Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

— Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

— Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

— Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

— Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

— Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

— Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

— способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

— планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

— определять наиболее эффективные способы достижения результата;

— понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

— определять общую цель и пути ее достижения;

— уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

— осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

— владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

— систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

— самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

— самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

— соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

— оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

— определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

— создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия

— организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

— осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

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.

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);

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

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- 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;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять базовую технику спортивных игр;
- играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о

природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

1 класс

1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (3ч)

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. Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры. Физические упражнения, их влияние на организм. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть

2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (2ч)

Составление режима дня. Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики. Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (94ч)

3.1 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (2ч)

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.

3.2 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (92ч)

3.2.1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (19ч)

Беговая подготовка (14ч)

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт. Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств, выносливости. Бег (30 м), (60 м). Челночный бег. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Смешанное передвижение до 1 км. Равномерный, медленный бег до 8 мин. 6-минутный бег. Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий. Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробьи и вороны», «День и ночь», «Совушка».

Прыжковая подготовка

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Спрыгивание и запрыгивание. Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой. Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком». Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

Броски большого, метания малого мяча

Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений. Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние. Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу. Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель». Развитие скоростно-силовых способностей

3.2.2 ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (19ч)

Подвижные игры (13ч)

Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

Подвижные игры на основе баскетбола (6 ч)

Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол.

3.2.3. ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (21ч)

Движения и передвижения строем (5 ч)

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении. Развитие координационных способностей. ОРУ с предметами и без них. Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!». Перешагивание через мячи

Акробатика (6 ч)

Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках. Ранее изученная акробатическая комбинация. Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов

Снарядная гимнастика (7 ч)

Лазание по канату. Перелезание через коня. Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Лазание по канату. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Висы и упоры на низкой перекладине. В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно. Из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Прикладная гимнастика (9 ч)

Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня, через горку матов. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Передвижение в вися по гимнастической перекладине. Подтягивание в вися на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом. Поднимание прямых ног в вися. Подтягивание в вися на высокой перекладине. Гимнастическая полоса препятствий. Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки». Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

3.2.4. Самбо (33ч)

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

2 класс

1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (3ч)

Физическая культура как часть общей культуры личности. Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря. Зарождение Олимпийских игр. Связь физической

культуры с трудовой и военной деятельностью. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (3ч)

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств. Измерение длины и массы тела. Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.

3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (96ч)

3.1 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (2ч)

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.

3.2 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (94 ч)

3.2.1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (19ч)

Беговая подготовка (14 ч)

Равномерный медленный бег 8 мин. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег в заданном коридоре. Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м). Специально-беговые упражнения. Челночный бег. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. Бег 1 км без учета времени. Игры и эстафеты с бегом на местности. Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».

Прыжковая подготовка (7 ч)

Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов. Прыжок с высоты (до 40 см). Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка». Эстафеты.

Броски большого, метания малого мяча (6ч)

Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит»

3.2.1 ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (20ч)

Подвижные игры (14 ч)

Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веребочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».

Подвижные игры на основе баскетбола (6 ч)

Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень, щит, кольцо). Ведение на месте правой (левой) рукой. Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.

3.2.3. ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (21ч)

Движения и передвижения строем (3 ч)

Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Фигуры», «Светофор».

Акробатика (9 ч)

Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках.

Кувырок вперед и в сторону. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение». Название основных гимнастических снарядов

Снарядная гимнастика (8 ч)

Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Комбинация на бревне из ранее изученных элементов. Лазание по канату. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Игры «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния». «Кто приходил?», «Парашютист», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки».

Прикладная гимнастика (7 ч)

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перешагивание через набивные мячи. Перелезание через коня, бревно. Подтягивание в висе на высокой перекладине. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».

3.2.4. Самбо (34ч)

Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания. Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.

3 класс

1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (3ч)

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы. Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств

2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (3ч)

Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами. Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (96ч)

3.1 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (2ч)

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

3.2 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (94ч)

3.2.1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (19ч)

Беговая подготовка (14ч)

Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий. Чередование ходьбы и бега (*бег - 60 м, ходьба - 90 м*). Специально-беговые упражнения. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Преодоление препятствий в беге. Бег с максимальной скоростью (*30 м*). (*60 м*). Бег на результат (*30, 60 м*). Челночный бег. Встречная эстафета. Эстафеты с бегом на скорость. Кросс (*1 км*). Выявление работающих групп мышц. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Понятия «эстафета», «старт», «финиш». Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с вырубкой».

Прыжковая подготовка (7ч)

Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Прыжок в длину с короткого разбега. Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки». Правила соревнований в беге, прыжках

Броски большого, метания малого мяча (6ч)

Метание в цель с 4-5 м. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде». Правила соревнований в метании

3.2.2 ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (20ч)

Подвижные игры (8ч)

Эстафеты с предметами и без них. Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».

Подвижные игры на основе баскетбола (4ч)

Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге. Ведение на месте правой (*левой*) рукой на месте, в движении шагом и бегом. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель (*щит*). Бросок двумя руками от груди. Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.

Подвижные игры на основе волейбола (4ч)

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Вкладывание волейбольного мяча в положение «передача». По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Во время перемещения по сигналу – передача мяча. Передача в парах. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Передачи с набрасыванием партнера через сетку. Многократные передачи в стену. Передачи в парах через сетку. Упражнения в перемещениях и передачи мяча. Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

Подвижные игры на основе футбола (4ч)

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол

3.2.3 ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (21ч)

Акробатика (9ч)

Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед в упор присев, Кувырок назад в упор присев. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Мост из положения лежа на спине. Комбинация из разученных элементов. Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

Снарядная гимнастика (11ч)

Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Вис на согнутых руках. Подтягивания в виси. Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне (*высота до 1 м*). Соскок с опорой. Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне. Лазание по канату. Перелезание через коня. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь. Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чей голосок», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Ниточка-иглолочка», «Фигуры», «Обезьянки».

Прикладная гимнастика (7ч)

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Прыжки группами на длинной скакалке. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Переноска партнера в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».

3.2.4 Самбо (34ч)

Теория: Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Практика: Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.

4 класс

1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (3ч)

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. Развитие физической культуры в России в 17-19 вв. Современное олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцы. Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (4ч)

Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости. Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (95ч)

3.1 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (2ч)

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

3.2 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (93ч)

3.2.1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (19ч)

Беговая подготовка (14ч)

Равномерный медленный бег 3мин. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Чередование бега и ходьбы (*бег - 80 м, ходьба -100 м*). Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Бег на скорость (*30 м*), (*60 м*). Старты из различных и.п. Встречная эстафета. Круговая эстафета. Кросс (*1 км*) по пересеченной местности. Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

Прыжковая подготовка (7ч)

Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Многоскоки. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Тройной прыжок с места. Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».

Броски большого, метания малого мяча (6ч)

Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Бросок набивного мяча. Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».

3.2.2 ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (19ч)

Подвижные игры (7ч)

Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты». Эстафеты с предметами.

Подвижные игры на основе баскетбола (4ч)

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ловля и передача мяча в кругу, в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. Тактические действия в защите и нападении. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».

Подвижные игры на основе волейбола (4ч)

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Передача мяча, подброшенного над собой и партнером. Передача в парах. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Передачи мяча разными способами во встречных колоннах. Ознакомление с техникой нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача в стену. Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м. Передачи в парах через сетку. Упражнения в

перемещениях, передачи и подачи мяча. Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол.

Подвижные игры на основе футбола (4ч)

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Челночный бег. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол

3.2.3. ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (21ч)

Акробатика (9ч)

Перекаты в группировке. Кувырок вперед. 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Мост из положения лежа. Кувырок назад. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации. Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».

Снарядная гимнастика (11ч)

Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис прогнувшись, поднимание ног в висяе. Подтягивания в висяе. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Ходьба танцевальными шагами по бревну (*высота до 1 м*). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой. Комбинация на бревне. Эстафеты. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веровочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иглолочка».

Прикладная гимнастика (7ч)

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу. Переноска партнера в парах. Прыжки группами на длинной скакалке. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».

3.2.4 Самбо (34ч)

Теория: Изучение техники борьбы лёжа. Перевероты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

Практика: отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

Общеразвивающие упражнения для 1-4 классов (данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала)

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 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.

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.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминуток и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

демонстрировать уровень физической подготовленности.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

демонстрировать уровень физической подготовленности.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий

	Мальчики			Девочки		
	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз						
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о символике и ритуале проведения Олимпийских игр
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125

Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

демонстрировать уровень физической подготовленности .

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	Средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

ОЦЕНКА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Оценка учебных достижений обучающихся производится с учетом целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по предмету «Физическая культура».

Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся

Контрольные срезы	1 кл	2кл	3кл	4кл
Бег 30 м.	2	2	1	1
Бег 60м			1	1
Кросс 1 км	1	1	1	1
Прыжок в длину с места	1	1	1	1
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;	1	1	1	1
Метание малого мяча на дальность с места		1	1	1
Подтягивание в висе - мальчики, подтягивание в висе лежа - девочки;	1	1	1	1
Акробатическая комбинация	1	1	1	1
Комбинация на бревне		1	1	1
Опорный прыжок через гимнастического козла	1		1	1
Итого:	8	9	10	10

к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений, по критериям оценивания обучающихся с нарушением состояния здоровья.

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися образовательной программы должно быть достижение предметных и метапредметных результатов необходимых для продолжения обучения, жизненной и социальной адаптации.

Результаты промежуточной аттестации должны отражать динамику индивидуальных достижений обучающихся с учетом их состояния здоровья и физиологических особенностей.

Оценивание индивидуальных достижений обучающихся, осуществляется с помощью основных критериев оценивания деятельности обучающихся по модулям программы и носит формирующий характер.

При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.

Оценка	Требования
--------	------------

зачтено	5 (отлично)	Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно.
	4 (хорошо)	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок.
	3 (удовлетворительно)	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками.
не зачтено	2 (неудовлетворительно)	При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх.
	1	Двигательное действие не выполнено.

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительная ошибка – неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
- значительная ошибка - невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
- грубая ошибка - искажение основы техники двигательного действия.

Оценивается степень понимания обучающимися технических особенностей двигательного действия, умение анализировать и исправлять собственные ошибки.

При оценивании приобретенных навыков технические показатели оцениваются в условиях практического использования двигательного действия (в изменяющихся внешних условиях, при повышенных волевых и физических условиях, в соединении с другими действиями и т.д.). При проверке навыков, допускающих выявление количественных достижений, технические показатели проверяются одновременно и оцениваются во взаимосвязи с количественными результатами.

При оценивании обучающихся в совершенствовании определённых физических качеств учитываются изменения в их уровне физической подготовленности за время учебного процесса.

Оценка качества образовательной деятельности обучающихся осуществляется с помощью:

- определения объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности;
- определения объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно- оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;
- обеспечения комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;
- обеспечения оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;
- оценки готовности реализовывать способы физкультурной деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;
- определения предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;
- оценки степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;

- определения требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.;
- оценки сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баклакова Е.Ю. Применение подвижных игр на занятиях легкой атлетикой.: Сборник подвижных игр, применяемых на занятиях легкой атлетикой/ Е.Ю. Баклакова. - Чайковский: ЧГИФК, 2005. - 59с.
2. Грибачева М.А., Круглыхин В.А.. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. – М.А. Грибачева, В.А. Круглыхин М. - : Человек, 2011 – 248 с.,
3. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры [Текст] / Ю. Д. Железняк. – М .: 2003. – 55 с. 10.
4. Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с. 108 32.
5. Теория и методика спортивных игр. Учебник для студентов высших учебных заведений, Железняк Ю.Д., Нестеровский Д.И., Иванов В. А, 2013. - 464с.

Электронные ресурсы:

1. История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа <http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement/> свободный.
2. Физическая культура в школе [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.fizkulturavshkole.ru/> свободный.
3. Спортсмены – герои Великой Отечественной войны [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/90-letminsportu/4534/> свободный.
4. Твой олимпийский учебник [Электронный ресурс] / учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России / http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou-25_blok.pdf

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения учителей
начальных классов
МБОУ СОШ № 59
от «29» августа 2022 года № 1
_____ Романенко Н.В.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебной работе
_____ Васильева Л.Н.
«29» августа 2022 года

