

МКОУ "Атагайская СОШ"
Нижеудинский район рп. Атагай

Подписано электронной подписью
09.06.2021 07:55


директор школы
Тригоровская Марина Валерьевна
А - 4dcd151578a3e390e7689

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Атагайская средняя общеобразовательная школа»

Утверждено:

Приказом директора
от 09.06.2021 № 97-од

**Рабочая программа
по физической культуре
1-4 класс**

Рассмотрено на МО
«Начальные классы»
Протокол № 6 от 09.06.2021г.
Руководитель  Л.В. Савостьянова

Составлено:
учитель начальных классов
МКОУ «Атагайская СОШ»
И.С. Романенко

Планируемые результаты

Данная рабочая программа для 1-х классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты.

В ходе освоения учебного предмета учащийся:

- получит первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- научится простейшим жизненно важным двигательным навыкам и умениям, необходимым для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации;
- научится выполнять тестовые упражнения на определение уровня физической подготовленности (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

В ходе освоения учебного предмета учащийся получит возможность научиться:

- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Уровень физической подготовленности 1 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	Средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 30 м. с высокого старта	5,6 с и меньше	5,7-7,4 с	7,5 с и больше	5,6 с и меньше	5,7-7,5 с	7,6 с и больше
Челночный бег 3x10 м., с.	9,9 с и меньше	10,0-11,1 С	11,2 с и больше	10,2 с и меньше	10,3-11,6 с	11,7 с и больше
Наклон вперед из положения стоя	+ 9 см и более	от 2 до +8 см	Менее 1	+ 12,5 см и более	от 3 до +12 см	Менее 2
Подтягивание на выс./низк. перекладинах	2 раз и более	1-2 Раза	Менее 1ого раза	12 раз и более	2 – 11 раз	Менее 2 раз
Подъём тулов. за 30 сек.	18 раз и более	10-17 раз	Менее 10 раз	18 раз и более	10-17 раз	Менее 10 раз
Прыжок в длину с места	155 см и дальше	154 – 101 См	100 см и ближе	150 см и дальше	149 – 81 см	80 см и ближе
Бег 1000 м.	Без учёта времени					

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре:

- первоначальные сведения о физической культуре и о том, как она возникла;
- представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений;
- что такое личная гигиена человека;
- первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете;
- что такое гимнастика, где появилась и почему так названа;
- что такое осанка.

Гимнастика с элементами акробатики:

- построение в шеренгу и колонну; размыкание на руки в стороны; перестроение разведением в две колонны;
- повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»;
- разминка, направленная на развитие координации движений;
- подтягивания и висы на низкой перекладине; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, на ногах, переворот на гимнастических брусьях;
- различные перекаты, кувырок в сторону, стойка на лопатках согнувшись, гимнастический «мост» из положения лёжа на спине;
- лазание по гимнастической стенке и по канату (освоение захвата ногами);
- перелезание через скамейку и бревно «перевалом»;
- прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- виды ходьбы по скамейке и бревну.

Лёгкая атлетика:

- бег на скорость, на дистанцию 30 м.;
- челночный бег 3 10 м.; различные варианты эстафет;
- длительный бег до 1 км. в чередовании с ходьбой;

- метание малого мяча на дальность, метание малого мяча на точность;
- прыжок в длину с места; прыжок в высоту с прямого разбега;
- броски набивного мяча из-за головы.

Лыжная подготовка:

- переноска лыж по команде «на плечо», «под рукой»;
- ступающий и скользящий шаг без палок, повороты переступанием без палок, подъём на склон «полуёлочкой» без лыжных палок, спуск с уклона в основной стойке без палок; торможение падением;
- прохождение дистанции до 1,5 км.

Подвижные игры:

- 1) общеразвивающей направленности: «Ловишка», «Пятнашки», «Гуси-лебеди», «Салка-догонялка», «Колдунчики» («Вороной конь»), «Мышеловка», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Вороны-воробьи», «Переброска», «У медведя во бору», «Удочка прыжковая», «Успей убрать», «Лисы и куры», «Шмель», «Не зевай», «Попрыгунчики-воробушки», «Светофор», «К своим флажкам», «Передал-садись!», «Метко в цель», «Фигуры», «Найди нужный цвет», «Запрещённое движение», «День и ночь»;
- 2) с ловлей и передачами мяча в парах двумя руками от груди; бросками мяча через волейбольную сетку одной рукой от плеча; «Передал-садись!». «Гонка мяча», «Охотники и утки», «Переброска», «Бросай далеко, собирай быстрее».

Тематический план

Тема	Кол-во часов
Знания о физической культуре	6
Гимнастика с элементами акробатики	34
Лёгкая атлетика	19
Лыжная подготовка	12
Подвижные игры	28
Общее количество часов	99

Планируемые результаты 2 класс

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; -формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Мета предметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

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

- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры ит. д.); формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Содержание учебного предмета

Раздел «Знания о физической культуре» — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры в частности на уроках лыжно-подготовки, гимнастики, легкой атлетике и подвижных играх), объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;

Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» — перестроения в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, проходить станции круговой тренировки, скакалками, обручами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

Раздел «Легкая атлетика» — техника высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;

Раздел «Лыжная подготовка» — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «лесенкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой;

Раздел «Подвижные игры» — играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча

различными способами, через во-лейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

Тематический план

Тема	Кол-во часов
Знания о физической культуре	4
Гимнастика с элементами акробатики	31
Легкая атлетика	28
Лыжная подготовка	12
Подвижные игры	27
Общее количество часов	102

Планируемые результаты

Данная рабочая программа для 3-х классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;

формирование уважительного отношения к культуре других народов;

развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

□ овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

ходе освоения учебного предмета учащийся 3-его класса основной и подготовительной физкультурных групп здоровья **приобретёт знания:**

- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности; - о режиме дня и личной гигиене;

- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

- о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения; - о физической нагрузке и способах её регулирования;

- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

научится:

• выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки; - выполнять организующие строевые команды и приёмы; - играть в подвижные игры различной направленности;

• выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на достаточно хорошем уровне;

• подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

• выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения техниче-ских действий игры в мини-футбол, мини-баскетбол и мини-волейбол (пионербол);

• выполнять передвижения в ходьбе, беге, метаниях и прыжках разными способами;

• выполнять простейшие передвижения на лыжах;

• оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях;

получит возможность научиться:

• целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

• сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

• выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

будет демонстрировать определённый уровень физической подготовленности.

Контрольные упражнения	Уровень физической подготовленности / 3 класс					
	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 30 м. с высок. старта	5,8 с и меньше	5,9-6,3 с	6,4 с и больше	6,2 с и меньше	6,3-6,5 с	6,6 с и больше
Челночный бег 3x10 м., с.	9,5 с и меньше	9,6-10,0 с	10,1 с и больше	9,9 с и меньше	10 0-10 4 с	10,5 с и больше
Вис на время	70 с и больше	40-69 с	0-39 с	70 с и больше	40-69 с	0-39 с
Метание малого мяча на дальность	Дальше 12 м	8-12 м	Ближе 8 м	Дальше 12 м	8-12 м	Ближе 8 м
Наклон вперёд из полож. стоя	+ 6 см и более	от 0 до +5 см	Менее 0	+ 6 см и более	от 0 до +5 см	Менее 0
Подтягивание на переклад.	5 раз и более	4 Раза	Менее 3х раз	12 раз и более	8 – 11 раз	Менее 5 раз
Подъём тулов. за 30 сек.	21 раз и более	13-20 раз	Менее 12 раз	21 раз и более	13-20 раз	Менее 12 раз
Прыжок в длину с места	150 см и дальше	149 – 131 См	130 см и ближе	143 см и дальше	142 – 126 см	125 см и ближе
Бег 1000 м.	5 мин 30 с и меньше	5 мин 31 с – 6 мин	8 мин 31 с и	6 мин 30 с и меньше	6 мин 31с – 7 мин	9 мин 31 с и

Знания о физической культуре

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, а также развития двигательных способностей.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания - кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоёмах.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в мини-футбол, мини-волейбол, мини-баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Оказание доврачебной помощи при лёгких ушибах, царапинах и ссадинах, потёртостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: упоры (присев, лёжа, согнувшись, лёжа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лёжа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок вперёд до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лёжа на спине; стойка на лопатках; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами (с помощью); лазанье по канату (на высоту до 3-х м.); передвижения и повороты на гимнастическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперёд; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперёд ноги».

Лёгкая атлетика.

Бег: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперёд), из разных исходных положений и с разным положением рук; бег с высокого старта, бег на скорость – дистанция 30м., бег на выносливость – дистанция 1 км.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; в длину и высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».

Броски: большого мяча (1 кг.) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой (левой) рукой на дальность, стоя на месте, в вертикальную цель.

Лыжная подготовка.

Организуемые команды и приёмы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом; попеременным двухшажным ходом, одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции до 1,5 км.

Повороты переступанием на месте. *Спуски* в основной стойке лыжника. *Подъёмы* ступающим и скользящим шагом. *Торможение* падением.

Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Крабики», «Акула», «Бой петухов», «Совушка», «Колдунчики», «Альпинисты», «Невод», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Переправа через холодный ручей», «Космонавты», игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест»...

На материале раздела «Лёгкая атлетика»: «Пятнашки», «Волк во рву», «Не зевай», «Хвостики», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Кто дальше бросит», «Метатели», «Вороны – воробьи», «Два Мороза», «Караси и щука», «Удочка прыжковая», «Акула», «Охота на лисиц», линейный и встречные эстафеты,

Русские народные игры: «Русская лапта», «Бой петухов», «Тяни канат», Третий лишний», «Птицелов», «Коршун и наседка» и др.

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире», «Быстрый лыжник».

На материале раздела «Элементы спортивных игр»:

Мини-футбол: удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места и по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; игра по упрощённым правилам «Мини-футбол».

Мини-баскетбол и мини-волейбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего - летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками от груди, стоя на месте; передача мяча от плеча; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Мяч капитану», «Передал-садись», «Брось-поймай», «Точный бросок», «Гонка мяча», «Охотники и утки», «Переброска», «Пионербол», «Перестрелка» (ознакомление).

Общеразвивающие физические упражнения по базовым видам и внутри разделов включаются в уроки по мере возможностей.

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

- ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки - булавки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой - левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

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 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 лыжной подготовки.

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, - чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Отнесение ребёнка к соответствующей группе здоровья происходит на основании Листа здоровья в журнале, заполненного медицинским персоналом школы.

Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объёмом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала. Обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья, относятся к основной медицинской группе. Обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья относятся к

подготовительной медицинской группе. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учётом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебный раздел программы	Кол-во часов
Знания о физической культуре	В процессе практических занятий
Гимнастика с элементами акробатики	21
Лёгкая атлетика	22
Подвижные игры / Элементы спортивных игр	44
Лыжная подготовка	15
Общее количество часов	102

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры ит. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростносиловые, выносливость, гибкость) способностей

формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

и формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

и приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

и воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Предметные результаты:

В ходе освоения учебного предмета учащийся 3-его класса основной и подготовительной физкультурных групп здоровья приобретёт знания:

-о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности; - о режиме дня и личной гигиене;

-о правилах составления комплексов утренней зарядки;

-о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения; - о физической нагрузке и способах её регулирования;

-о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма; научится:

-выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки; - выполнять организующие строевые команды и приёмы; - играть в подвижные игры различной направленности;

-выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на достаточно хорошем уровне; - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

-выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в мини-футбол, мини-баскетбол и мини-волейбол (пионербол); - выполнять передвижения в ходьбе, беге, метаниях и прыжках разными способами; - выполнять простейшие передвижения на лыжах;

-оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях; получит возможность научиться:

-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; - сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; будет демонстрировать определённый уровень физической подготовленности.

Контрольные упражнения	Уровень физической подготовленности / 3 класс					
	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 30 м. с высок. старта	5,8 с и меньше	5,9-6,3 с	6,4 с и больше	6,2 с и меньше	6,3-6 5 с	6,6 с и больше
Челночный бег 3x10 м, с.	9,5 с и меньше	9,6-10,0 с	10,1 с и больше	9,9 с и меньше	10,0-10,4 с	10,5 с и больше
Вис на время	70 с и больше	40-69 с	0-39 с	70 с и больше	40-69 с	0-39 с
Метание	Дальше	8-12 м	Ближе 8 м	Дальше	8-12 м	Ближе 8 м
малого мяча на дальность	12 м			12 м		
Наклон вперед из полож. стоя	+ 6 см и более	от 0 до +5 см	Менее 0	+ 6 см и более	от 0 до +5 см	Менее 0
Подтягивание на переклад.	5 раз и более	4 раза	Менее 3х раз	12 раз и более	8 – 11 раз	Менее 5 раз
Подъём тулов. за 30 сек.	21 раз и более	13-20 раз	Менее 12 раз	21 раз и более	13-20 раз	Менее 12 раз
Прыжок в длину с места	150 см и дальше	149 – 131 см	130 см и ближе	143 см и дальше	142 – 126 см	125 см и ближе
Бег 1000 м.	5 мин 30 с и меньше	5 мин 31 с – 6 мин	8 мин 31 с и	6 мин 30 с и меньше	6 мин 31 с – 7 мин	9 мин 31 с и

Содержание учебного предмета

«Знания о физической культуре» — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;

по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату

- два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

по разделу «Легкая атлетика» — пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;

по разделу «Лыжная подготовка» — передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом

- лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозит «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;

по разделу «Подвижные и спортивные игры» — выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Разделы	Кол-во часов
Знания о физической культуре	5

Гимнастика с элементами акробатики	30
Легкая атлетика	23
Лыжная подготовка	22
Подвижные и спортивные игры	22
Общее количество часов	102

Предметные результаты:

В ходе освоения учебного предмета учащийся 3-его класса основной и подготовительной физкультурных групп здоровья приобретёт знания:

-о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности; - о режиме дня и личной гигиене;

-о правилах составления комплексов утренней зарядки;

-о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения; - о физической нагрузке и способах её регулирования;

-о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма; научится:

-выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки; - выполнять организующие строевые команды и приёмы; - играть в подвижные игры различной направленности;

-выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на достаточно хорошем уровне; - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

-выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в мини-футбол, мини-баскетбол и мини-волейбол (пионербол); - выполнять передвижения в ходьбе, беге, метаниях и прыжках разными способами; - выполнять простейшие передвижения на лыжах;

-оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях; получит возможность научиться:

-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; - сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; будет демонстрировать определённый уровень физической подготовленности.

Контрольные упражнения	Уровень физической подготовленности / 3 класс					
	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 30 м. с высок. старта	5,8 с и меньше	5,9-6,3 с	6,4 с и больше	6,2 с и меньше	6,3-6,5 с	6,6 с и больше
Челночный бег 3x10 м., с.	9,5 с и меньше	9,6-10,0 с	10,1 с и больше	9,9 с и меньше	10 0-10 4 с	10,5 с и больше
Вис на время	70 с и больше	40-69 с	0-39 с	70 с и больше	40-69 с	0-39 с
Метание	Дальше	8-12 м	Ближе 8 м	Дальше	8-12 м	Ближе 8 м

малого мяча на дальность	12 м			12 м		
Наклон вперед из полож. стоя	+ 6 см и более	от 0 до +5 см	Менее 0	+ 6 см и более	от 0 до +5 см	Менее 0
Подтягивание на переклад.	5 раз и более	4 раза	Менее 3х раз	12 раз и более	8 – 11 раз	Менее 5 раз
Подъём тулов. за 30 сек.	21 раз и более	13-20 раз	Менее 12 раз	21 раз и более	13-20 раз	Менее 12 раз
Прыжок в длину с места	150 см и дальше	149 – 131 см	130 см и ближе	143 см и дальше	142 – 126 см	125 см и ближе
Бег 1000 м.	5 мин 30 с и меньше	5 мин 31 с – 6 мин	8 мин 31 с и	6 мин 30 с и меньше	6 мин 31 с – 7 мин	9 мин 31 с и

Содержание курса

«Знания о физической культуре» — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;

по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату

- два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

по разделу «Легкая атлетика» — пробежать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробежать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;

по разделу «Лыжная подготовка» — передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом

- лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозит^ «плугом»,

проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;

по разделу «Подвижные и спортивные игры» — выполнять пас ногами и руками, низом, вер-хом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

Распределение учебных часов по разделам программы

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, и количество контрольных работ по данной теме приведено в таблице.

Разделы	Кол-во часов
Знания о физической культуре	5
Гимнастика с элементами акробатики	30
Легкая атлетика	23
Лыжная подготовка	22
Подвижные и спортивные игры	22
Общее количество часов	102