

ОБСУЖДЕНА на заседании школьного методического объединения учителей <i>начальных классов</i> 29.08.2016 г., Протокол № 1	СОГЛАСОВАНА на заседании методического совета гимназии 30.08.2016 г., Протокол № 1	УТВЕРЖДАЮ Директор  Т.А. Грунина «31.08.2016 г. Приказ № 23.
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
/1-4 класс/

- *Фомина Ю.Е., учитель начальных классов высшей квалификационной категории;*
- *Подгорнова А.М., учитель начальных классов высшей квалификационной категории;*
- *Лепешкина С.А., учитель начальных классов первой квалификационной категории*
- *Максимова Т.В., учитель начальных классов высшей квалификационной категории*
- *Лошкарёва И.А., учитель начальных классов высшей квалификационной категории*
- *Ульянова Т.В., учитель начальных классов высшей квалификационной категории;*
- *Листичкина Е.Н., учитель начальных классов высшей квалификационной категории*
- *Филонова Н.Н., учитель начальных классов высшей квалификационной категории.*
- *Рахманкулова Д.М., учитель начальных классов высшей квалификационной категории;*
- *Чурсина Е.Г., учитель начальных классов высшей квалификационной категории;*
- *Подгорнова Л.В., учитель начальных классов высшей квалификационной категории;*
- *Кузнецова Т.В., учитель начальных классов первой квалификационной категории.*

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» НОО МАОУ «Гимназия № 1 г. Орска», Орск, 2016. – 17 с.

Предназначена для преподавания в начальной школе в 1-4 классах

(Стандарты второго поколения)

Программа:

- согласована и принята на методическом совете МАОУ «Гимназия № 1 г. Орска»
22.08.2016. Протокол № 1.

Содержание
рабочей программы учебного предмета «Физическая культура»
/1-4 класс/

№	Название раздела	страниц
I.	Пояснительная записка	4-5
II.	Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»	5-12
2.1.	Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» по итогам 1 класса.	5-7
2.2.	Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» по итогам 2 класса.	7-8
2.3.	Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» по итогам 3 класса.	8-10
2.4.	Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» по итогам 4 класса.	10-12
III.	Содержание учебного предмета «Физическая культура»	12-15
3.1.	Содержание учебного предмета «Физическая культура». 1 КЛАСС (99ч).	12
3.2.	Содержание учебного предмета «Физическая культура». 2 КЛАСС (102 ч).	12-13
3.3.	Содержание учебного предмета «Физическая культура». 3 КЛАСС (102ч).	13-14
3.4.	Содержание учебного предмета «Физическая культура». 4 КЛАСС (102ч).	14-15
IV.	Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»	15-16
4.1.	Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 1 КЛАСС.	15-16
4.2.	Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 2 КЛАСС.	16
4.3.	Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 3 КЛАСС.	16
4.4.	Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 4 КЛАСС.	16

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени основного общего образования. Она соответствует основным принципам государственной политики РФ в области образования.

Цели и задачи курса

Цели:

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развития интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Задачи:

- *укрепление здоровья* школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование жизненно важных навыков и умений* посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование общих представлений* о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие интереса* к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение простейшим способам контроля* за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика курса

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В 1- 4 классах учащиеся в процессе занятий физической культурой укрепляют здоровье, совершенствуют физические качества, осваивают определенные двигательные действия, активно развивают мышление, творчество и самостоятельность с учетом индивидуальных и возрастных особенностей. Кроме того, в классе осуществляется подготовка учеников с высокими показателями физического развития и физической подготовки к спортивным соревнованиям, смотрам, эстафетам.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью

Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния

Описание места учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в нед (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий учебный предмет «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

2.1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» по итогам 1 класса

В результате изучения предмета «Физическая культура» младшие школьники получат возможность достичь определенных результатов.

✓ Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

✓ Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия,
- руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (руководством учителя); вносить коррективы в свою работу;
- продумывать последовательность упражнений;
- составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре; организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта; устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке;
- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавление справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

Коммуникативные УУД

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований
- профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений; понимать действия партнёра в игровой ситуации.

✓ Предметные результаты

Обучающийся научится:

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения;
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять лёгкоатлетические упражнения;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр различной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целью

качественном уровне;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игре и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

2.2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» по итогам 2 класса

В результате изучения предмета «Физическая культура» младшие школьники получат возможность достичь определенных результатов.

✓ Личностные результаты

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

✓ Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия,
- руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (руководством учителя); вносить коррективы в свою работу;
- продумывать последовательность упражнений;
- составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре; организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные УУД

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта; устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке;
- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления

характера человека

Коммуникативные УУД

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований
- профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой
- воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений; понимать действия партнёра в игровой ситуации.

✓ Предметные результаты

Обучающийся научится:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культуры на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбегом, поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперед;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Обучающийся получит возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

2.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

✓ Личностные результаты

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

✓ Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

Познавательные УУД

- самостоятельно организовывать деятельность с учетом требований безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Коммуникативные УУД

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

✓ Предметные результаты

Обучающийся научится:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целью и направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на достаточном техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Обучающийся получит возможность научиться:

- перечислять виды спорта, которыми можно начинать заниматься третьеклассникам;
- узнавать отличительные черты видов спорта из программы Олимпийских игр;
- излагать факты истории физической культуры в видах спорта из школьной программы;
- перечислять символы и атрибуты Олимпийских игр.
- узнавать талисманов Олимпийских игр.
- выполнять комплексы общеразвивающих физических упражнений, комплексы упражнений пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, для профилактики плоскостопия, для формирования и коррекции осанки;
- выполнять физические упражнения для развития физических качеств: быстроты, силы, координации, гибкости и выносливости;
- выполнять прыжки в длину с места и разбега;
- передвигаться на лыжах с палками; самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками; играть в пионербол;
- выполнять акробатические упражнения (стойки, перекувырки, висы);
- лазать по канату (3 метра);
- играть в баскетбол по упрощённым правилам; уверенно передвигаться на коньках по прямой и по повороту;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики.

2.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» по итогам 4 класса

Программа обеспечивает достижение учащимися 4 класса следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

✓ **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценного многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

✓ **Метапредметные результаты**

Регулятивные УУД

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы исправления;

Познавательные УУД

- самостоятельно организовывать деятельность с учетом требований безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Коммуникативные УУД

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

✓ **Предметные результаты**

Обучающийся научится:

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения;
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять лёгкоатлетические упражнения;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр различной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игре и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

III. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

3.1. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1 КЛАСС (99 ч)

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекладина стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по воде; бассейн: упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

На материале спортивных игр:

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

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

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

3.2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стой на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

На материале спортивных игр:

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

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

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

3.3. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

3 КЛАСС (102 ч)

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строения в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стой на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклону гимнастической скамейке.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по бассейну: упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатических задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

На материале спортивных игр:

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

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

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

3.4. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

4 КЛАСС (102 ч)

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойки на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалки. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствия.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по бассейну: упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

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

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по бассейну: упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

На материале спортивных игр:

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

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

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

IV. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

4.1. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

1 КЛАСС (99 ч)

№	Наименование раздела и темы	Общее количество часов
1.	Гимнастика с основами акробатики.	12
2.	Лёгкая атлетика.	14
3.	Лыжные гонки.	12

7.	Зачет	3 ч
	Итого	99 ч

4.2. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» 2 КЛАСС (102ч)

№	Наименование раздела и темы	Общее количество часов
1.	Гимнастика с основами акробатики.	12
2.	Лёгкая атлетика.	14
3.	Лыжные гонки.	14
4.	Плавание.	4
5.	Подвижные и спортивные игры.	46
6.	Спортивно-оздоровительная деятельность.	8
7.	Зачет	4 ч
	Итого	102 ч

4.3. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» 3 КЛАСС (102 ч)

№	Наименование раздела и темы	Общее количество часов
1.	Гимнастика с основами акробатики.	12
2.	Лёгкая атлетика.	16
3.	Лыжные гонки.	14
4.	Плавание.	4
5.	Подвижные и спортивные игры.	46
6.	Спортивно-оздоровительная деятельность.	6
8.	Зачет	4 ч
	Итого	102ч

4.4. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» 4 КЛАСС (102 ч)

№	Наименование раздела и темы	Общее количество часов
1.	Гимнастика с основами акробатики.	12
2.	Лёгкая атлетика.	16
3.	Лыжные гонки.	14
4.	Плавание.	4
5.	Подвижные и спортивные игры.	46
6.	Спортивно-оздоровительная деятельность.	6
15.	Зачет	3 ч
16.	Региональный зачет	1 ч
	Итого	102ч