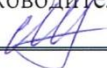
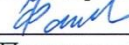


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 4 г.Туймазы
муниципального района Туймазинский район
Республики Башкортостан

Рассмотрено на заседании ШМО Протокол ШМО № 1 от 29.08.2019 Руководитель ШМО 	Согласовано Зам. директора по УВР  Фаттахова И.М. Протокол МС № 1 от 29.08.2019	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ СОШ № 4 г. Туймазы  В.Т. Салихов приказ № 371 от 30.08.2019 
---	--	---

Рабочая программа

по физической культуре, начальное общее образование (1-4 классы)

Составил:

Муксинов А.А.,

учитель физической культуры

высшей категории

2019 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования. На основании нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Федеральный компонент Государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 17 декабря 2010 г. № 1897;
3. Учебный план и годовой календарный график МБОУ СОШ № 4 г. Туймазы.
4. Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура 1 - 4 классы», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.
5. Федеральный закон «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ;(ред.от 21.04.2011г.);
6. Санитарно-эпидемиологических требования к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010. №189;

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих образовательных задач:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы «ученик научится»

- 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 (длины и массы 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 занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной 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 игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Личностные универсальные учебные действия

У ученика будут сформированы:

1. основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ, историю через знакомство с современными Олимпийскими играми и спортивными традициями, представление о героях спортсменах;
2. интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
3. способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
4. внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к занятиям физкультурой, к школе;
5. уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;
6. представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
7. эстетические идеалы, чувство прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта; умение видеть красоту,
8. первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;
9. знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
10. установка на здоровый образ жизни;

11. представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.
- Ученик получит возможность для формирования:
1. понимания значения физической культуры в жизни человека;
 2. первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно - оздоровительной и спортивной деятельности;
 3. представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;
 4. представления об организации мест для занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;
 5. выраженной устойчивой учебно - познавательной мотивации к занятиям физической культурой;
 6. адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;
 7. устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;
 8. осознания элементов здоровья, готовности следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
 9. осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающегося в оказании помощи и страховке при выполнении упражнений.

Регулятивные универсальные учебные действия

Ученик научится:

1. принимать и сохранять учебную задачу, в т.ч. задачи урока и задачи по освоению двигательных действий;
2. осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно - оздоровительной деятельности;
3. принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств, указанную учителем, в учебном процессе;
4. принимать и учитывать выделенные учителем ориентиры в повторении ранее изученных движений и изучении нового материала;
5. планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;
6. оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно - оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
7. адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
8. проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
9. вносить необходимые коррективы в действия, учитывая характер сделанных ошибок;
10. различать способ и результат собственных и коллективных действий.

Ученик получит возможность научиться:

1. в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
2. оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;
3. самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме, представленной учителем;
4. проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;

5. осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;
6. проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить
7. необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

Познавательные универсальные учебные действия

Ученик научится:

1. осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные цифровые ресурсы),
2. в открытом информационном пространстве, в т.ч. контролируемом пространстве
3. Интернета;
4. использовать знаковосимволические средства, в т.ч. модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;
5. осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
6. строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;
7. читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
8. ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно – оздоровительной деятельности;
9. осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;
10. осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;
11. устанавливать причинно - следственные связи различных подготовительных
12. упражнений с оздоровительными задачами.

Ученик получит возможность научиться:

1. осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
2. осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме,
3. используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;
4. осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;
5. самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;
6. произвольно и осознанно владеть общими приемами для решения задач в процессе подвижных игр;
7. анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно - следственных связей;
8. выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
9. характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Ученик научится:

1. адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
2. использовать речь для регуляции своего действия и действий партнера;
3. допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
4. разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
5. отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
6. договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
7. контролировать свои действия в коллективной работе;
8. во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;
9. следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
10. контролировать действия партнера во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;
11. соблюдать правила взаимодействия с игроками;
12. задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

Ученик получит возможность научиться:

1. учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях;
2. при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;
3. аргументировать свою позицию и согласовывать ее с позициями партнеров по команде при выработке общей тактики игры;
4. продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций партнеров и соперников;
5. последовательно, точно и полно передавать партнеру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;
6. задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнером;
7. осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;
8. адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Ученик научится:

1. организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
2. соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
3. ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;
4. характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

5. раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
6. характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

Ученик получит возможность научиться:

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

Ученик научится:

1. организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
2. измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
3. отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

Ученик получит возможность научиться:

1. вести тетрадь (дневник наблюдений) по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений;
2. целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
3. выполнять простейшие приемы оказания помощи при травмах и ушибах.

Способы физкультурной деятельности

Ученик научится:

1. организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
2. измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
3. отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

Ученик получит возможность научиться:

1. вести тетрадь (дневник наблюдений) по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений;
2. целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
3. выполнять простейшие приемы оказания помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

1. оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
2. выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;
3. выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
4. выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
5. выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
6. выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

Ученик получит возможность научиться:

1. сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
2. выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;
3. играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
4. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
5. выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Содержание тем учебного курса

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: 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.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

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; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и прыгивание с нее.

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

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки»,

«Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуя команды и приемы: 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 из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами»,

«Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в

горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов).

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов			
		Класс			
		1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.1	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол, н/теннис, лапта, стритбол)	15	16	16	16
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18
1.3	Легкая атлетика	15	16	16	16
1.4	Подвижные игры	18	18	18	18
2	итого	66	68	68	68