

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 9 г. Холмска
муниципального образования "Холмский городской округ"
Сахалинской области

Приложение к разделу 2 основной
образовательной программы начального
общего образования МАОУ СОШ № 9 г. Холмска

Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

1-4 классы

срок реализации 4 года

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованием федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Учебным планом на изучение учебного предмета «Физическая культура» начального общего образования отводится 405 часов, из них в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), со 2 по 4 класс – 102 часа ежегодно (3 часа в неделю).

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

1 класс

Обучающийся научится:

- характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- 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 изменяющихся, вариативных условиях.
- 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 разной 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 (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;

2 класс

Обучающийся научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры,
- характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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 вперед, с разбега, с 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 и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

3 класс

Обучающийся научится:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация 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 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 целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр 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 техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в 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 и 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 упрощенным правилам; уверенно передвигаться на лыжах по прямой и по повороту;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики.

3 класс

Выпускник 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 разной функциональной направленности.

Выпускник 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 (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.
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 класс

Знания о физической культуре (в процессе урока) Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Из истории физической культуры. История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр. Олимпийская символика.

Способы физкультурной деятельности(в процессе урока). Режим дня и личная гигиена. Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (9 часов) Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Модуль 1. Спортивные игры.

Раздел «Мини-волейбол». (9 часов) Правила игры мини-волейбол. Перемещения волейболиста: стойка игрока (исходные положения); перемещение в стойке приставными шагами- правым, левым боком, лицом вперед, сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

Раздел «Баскетбол». (9 часов) Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «зоркий глаз».

Модуль 2. «Гимнастика». (18 часов) Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Передвижение по гимнастической стенке. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест».

Модуль 3. Лёгкая атлетика. (18 часов) Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба. Освоение навыков бега. Челночный бег. Смешанные передвижения. Освоение навыков прыжков. Овладение навыками метания. Подвижные игры беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки»; салки «не попади в болото»; «пингвины с мячом»; «зайцы в огороде»; «лисы и куры»; «к своим флажкам»; «кот и мыши»; «быстро по местам»; «гуси – лебеди»;

ВАРИАТИВНЫЙ БЛОК.

Модуль 4. Лыжная подготовка. (20 часов) Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): строевые упражнения, построение и перестроения на месте, повороты на месте и в движении, размыкания в строю, манипуляции с лыжным комплектом. Освоение упражнений на лыжах для развития скоростно-силовых качеств,

координации и выносливости. Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу. Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Подвижные игры и игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт».

Модуль 5. Модуль, отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: Народные игры). (9 часов) Освоение игр и игровых упражнений на развитие пространственного и интеллектуального мышления, воспитание физических качеств и приобщение к русской истории, культуре и быту. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов (с предметами). Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «два мороза», «белые медведи», «гуси-лебеди», «волк во рву», «волк и овцы», «вороны и воробьи», «змейка», «зайцы в огороде», «пчелки и ласточки», «попрыгунчики-воробушки», «кошки-мышки», «море волнуется», «у медведя во бору», «коршун и наседка», «стадо», «совушка», «хромая лиса», «филин и птички». «лягушата», «медведь и медовый пряник», «зайки и ежи», «ящерица», «хромой цыпленок», «оса» и их вариативность.

Модуль 6. ВФСК «ГТО» (9 часов)

I ступень: челночный бег 3х10м или бег 30м.; смешанное передвижение 1 км; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу; метание теннисного мяча в цель; бег на лыжах на 1 км или на 2 км; плавание без учета времени.

II ступень: бег 60м.; бег 1 км; прыжок в длину с места толчком двумя ногами или прыжок в длину с разбега; подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу; метание мяча весом 150 г; бег на лыжах на 1 км или на 2 км; плавание без учета времени.

2 класс

Знания о физической культуре (в процессе урока) Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности(в процессе урока). Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (10 часов) Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Модуль 1. Спортивные игры.

Раздел «Мини-волейбол». (9 часов) Передача мяча через сетку: передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении), передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Подвижные игры и эстафеты: игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.

Раздел «Баскетбол». (9 часов) Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Подвижная игра падающая палка», «день и ночь».

Модуль 2. «Гимнастика». (18 часов) Стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».

Модуль 3. Лёгкая атлетика. (18 часов) Беговые эстафеты. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Бег с ускорением. Прыжки с места. Метание малого мяча на точность. Подвижные игры «не оступись»; «вызов номеров»; «невод»; «третий лишний»; «заяц без места»; «пустое место»; «салки с ленточками»;

ВАРИАТИВНЫЙ БЛОК.

Модуль 4. Лыжная подготовка. (20 часов) Передвижения на извилистой лыже при изменении направлений движения. Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Передвижение переменным двушажным ходом. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Подвижные игры-«переноска палок», «старт шеренгами».

Модуль 5. Модуль, отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: Народные игры). (10 часов) Игры, отражающие быт русского народа: «дедушка-рожок», «домики», «ворота», «встречный бой», «защита укрепления», «заря», «корзинки», «каравай», «невод», «охотники и утки», «ловись рыбка», «по кочкам и пенечкам», «птицелов», «рыбаки и рыбки», «удочка», «продаем горшки», «защита укрепления», «захват флага», «шишки, желуди, орехи».

Модуль 6. ВФСК «ГТО» (11 часов)

I ступень: челночный бег 3х10м или бег 30м.; смешанное передвижение 1 км; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу; метание теннисного мяча в цель; бег на лыжах на 1 км или на 2 км; плавание без учета времени.

II ступень: бег 60м.; бег 1 км; прыжок в длину с места толчком двумя ногами или прыжок в длину с разбега; подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу; метание мяча весом 150 г; бег на лыжах на 1 км или на 2 км; плавание без учета времени.

3 класс.

Знания о физической культуре (в процессе урока). Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Способы физической деятельности(в процессе урока). Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (10 часов) Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Модуль 1. Спортивные игры.

Раздел «Мини-волейбол». (9 часов) Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи; передача мяча снизу двумя руками над собой. Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Атакующие удары (нападающий удар): прямой нападающий удар (по ходу), нападающий удар с переводом вправо (влево). Прием мяча: прием мяча снизу двумя руками; прием мяча сверху двумя руками; прием мяча, отраженного сеткой.

Раздел «Баскетбол». (9 часов) Ведение баскетбольного мяча бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного (медбола, фитбола) мяча. Подвижная игра «метатель», «охотники и звери».

Модуль 2. «Гимнастика». (18 часов) Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки», «альпинисты», «змейка», «не урони мешочек».

Модуль 3. Лёгкая атлетика. (18 часов) Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры «кто обгонит»; «мышеловка», бег по «лестнице». Эстафеты - «спринт - барьерный бег 4 «спринт - «слалом»»; «прыжки со скакалкой» и др. классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий).

ВАРИАТИВНЫЙ БЛОК.

Модуль 4. Лыжная подготовка. (20 часов) Ходьба, с препятствиями, подъемами и спусками. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Подвижные игры: «быстрый лыжник», «быстрая команда», «с горы в ворота».

Модуль 5. Модуль, отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: Народные игры). (10 часов) Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «бабки», «городки», «горелки», «городок-бегунок», «двенадцать палочек», «жмурки», «игровая», «кто дальше», «ловишка», «котлы», «ляпка», «пятнашки», «платочек-летуночек», «считалки», «третий – лишний», «чижик», «чехарда», «кашевары», «отгадай, чей голосок», «веревочка под ногами» и др.

Модуль 6. ВФСК «ГТО» (11 часов)

I ступень: челночный бег 3х10м или бег 30м.; смешанное передвижение 1 км; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу; метание теннисного мяча в цель; бег на лыжах на 1 км или на 2 км; плавание без учета времени.

II ступень: бег 60м.; бег 1 км; прыжок в длину с места толчком двумя ногами или прыжок в длину с разбега; подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре

лежа на полу; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу; метание мяча весом 150 г; бег на лыжах на 1 км или на 2 км; плавание без учета времени.

4 класс.

Знания о физической культуре (в процессе урока) Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.

Способы физкультурной деятельности(в процессе урока). Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря. Подготовка к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (10 часов) Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Модуль 1. Спортивные игры.

Раздел «Мини-волейбол». (9 часов) Тактические игры: индивидуальные тактические действия в нападении, защите; групповые тактические действия в нападении, защите; командные тактические действия в нападении, защите; двухсторонняя учебная игра. Блокирование атакующих ударов: одиночное блокирование; групповое блокирование (вдвоем, втроем); страховка при блокировании. Игры развивающие физические способности.

Раздел «Баскетбол». (9 часов) Броски, ловля мяча, передача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Игры – задания. Подвижные игры: ««борьба за мяч», «мяч ловцу», «ведение парами», «гонка по кругу».

Модуль 2. «Гимнастика». (18 часов) Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно», «через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше».

Модуль 3. Лёгкая атлетика. (18 часов) Чередование бега и спортивной ходьбы. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча на заданное расстояние. Броски набивного мяча. Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит»; «белые медведи»; «круговая охота».

ВАРИАТИВНЫЙ БЛОК.

Модуль 4. Лыжная подготовка. (20 часов) Обучение поворотам на месте и в движении. Основные элементы конькового хода. Прохождение дистанции до 1000 м. Эстафеты с этапами по 150 м.

Модуль 5. Модуль, отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: Народные игры). (10 часов) Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «тяни в круг», «бой петухов», «достань камешек», «перетяни за черту», «тяни за булавы», «борящаяся цепь», «цепи кованы», «перетягивание каната», «перетягивание прыжками», «вытолкни

за круг». «защита укрепления», «сильный бросок», «каждый против каждого», «бои на бревне».

Модуль 6. ВФСК «ГТО» (11 часов)

I ступень: челночный бег 3х10м или бег 30м.; смешанное передвижение 1 км; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу; метание теннисного мяча в цель; бег на лыжах на 1 км или на 2 км; плавание без учета времени.

II ступень: бег 60м.; бег 1 км; прыжок в длину с места толчком двумя ногами или прыжок в длину с разбега; подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу; метание мяча весом 150 г; бег на лыжах на 1 км или на 2 км; плавание без учета времени.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Вид программного материала		Распределение часов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
МОДУЛЬ 1. ПОДВИЖНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (80 часов)					
Раздел 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ		В процессе урока			
Раздел 2. СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ		В процессе урока			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		20	20	20	20
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	2	2	2
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность	18	18	18	18
3.2.1	«Мини- Волейбол»	9	9	9	9
3.2.2	«Баскетбол»	9	9	9	9
МОДУЛЬ 2. ГИМНАСТИКА (80 часов)					
Раздел 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ		В процессе урока			
Раздел 2. СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ		В процессе урока			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		20	20	20	20
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	2	2	2
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность	18	18	18	18

МОДУЛЬ 3. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (80 часов)					
Раздел 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ		В процессе урока			
Раздел 2. СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ		В процессе урока			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		20	20	20	20
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	2	2	2
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность	18	18	18	18
МОДУЛЬ 4. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (80 часов)					
Раздел 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ		В процессе урока			
Раздел 2. СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ		В процессе урока			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		20	20	20	20
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	1	1	1
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность	19	19	19	19
МОДУЛЬ 5. МОДУЛЬ ОТРАЖАЮЩИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ (43 часа)					
Раздел 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ		В процессе урока			
Раздел 2. СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ		В процессе урока			
Раздел 3.		10	11	11	11

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	1	1	1
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность	9	10	10	10
МОДУЛЬ 6. ВФСК ГТО (42 часа)					
Раздел 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ		В процессе урока			
Раздел 2. СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ		В процессе урока			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		9	11	11	11
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	2	2	2
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность	8	9	9	9
ИТОГО		99	102	102	102
ЗА КУРС НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ		405 ЧАСОВ			