

Приложение  
к ООП НОО, утвержденной приказом  
директора МБОУ «Шадчинская СОШ»  
№ 27 от 29.08.2019 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**начального общего образования по учебному предмету**

**«Физическая культура» для 1-4 классов**

**муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Шадчинская средняя общеобразовательная школа» Мамадышского муниципального района Республики Татарстан**

Принято на заседании педсовета  
протокол № 1 от 29.08.2019

Срок реализации- 4 года .

## Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

### Личностные результаты

#### У обучающегося будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

#### Обучающийся получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

## **Регулятивные универсальные учебные действия**

### **Обучающийся научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

## **Познавательные универсальные учебные действия**

### **Выпускник научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Обучающийся научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

### **Планируемые предметные результаты:**

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

#### **Знания о физической культуре**

##### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

#### **Способы физкультурной деятельности**

##### **Выпускник научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

#### **Физическое совершенствование**

##### **Выпускник научится:**

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

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах .

### **Содержание учебного предмета**

#### *1 класс*

##### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

**Техника безопасности.** Правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке). Правила поведения во дворах, на игровых площадках, школьных спортивных площадках во внеучебное время и меры предупреждения травматизма.

**Гигиенические знания.** Здоровый физически активный образ жизни. Сведения о режиме дня первоклассника. Значение занятий физическими упражнениями в режиме дня для здоровья, хорошего настроения, учебы, отдыха.

**Из истории физической культуры.** Олимпийские игры древности. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и

равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физической деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Правила выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики; упражнений для формирования правильной осанки. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Основы знаний:**

Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни

#### **Строевые упражнения**

«Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой»; повороты кругом на месте, рапорт учителю; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

#### **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для рук, туловища, ног, без предметов, с предметами: гимнастической палкой, мячом, скакалкой, упражнения для формирования правильной осанки. Основные положения рук, движения руками, основные движения туловищем и ногами из различных исходных положений (и. п.) – основной стойки, упора присев, сидя на полу; комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики, выполнение изученных упражнений под музыку.

#### **Гимнастика с основами акробатики**

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага.

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

кувырок вперед 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 вперед. мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Акробатические комбинации.

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 вперед ноги.

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

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.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный беговой бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и 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

### ***Лыжная подготовка***

Передвижение на лыжах. Стойки на лыжах – основная, высокая, низкая; ступающий и скользящий шаги без палок и с палками; повороты переступанием на месте, подъем лесенкой, спуски в высокой стойке.

### ***Плавание***

Подводящие упражнения: имитационные упражнения лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.

### ***Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр***

Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол):

Элементы баскетбола: ловля и передача, броски и ведение мяча: индивидуально, в парах, стоя на месте и с перемещением. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).

Подвижные игры на материале баскетбола с ловлей и передачей мяча на ближней дистанции.

Элементы волейбола: согласованные действия при подбрасывании, метании, ловле и передаче мяча с учетом требований к основе техники – бросок мяча от груди, вверх с одной руки, удар о пол и ловля мяча; броски мяча о стену и ловля сверху двумя руками; броски мяча на точность.

Подвижные игры на материале волейбола с подбрасыванием и ловлей мяча.

Элементы мини-футбола: ведение мяча змейкой вокруг кеглей, удары по мячу правой и левой ногой с расстояния 2 – 3 метра в парах и шеренгах.

Подвижные игры с элементами футбола.

Строевые упражнения. Игры для подготовки к строю и на развитие внимания.



Общеразвивающие упражнения.

Элементы спортивных единоборств.

Игры для совершенствования координации движений.

Бег. Игры с бегом для совершенствования навыка бега.

Прыжки. Игровые задания. Игры с прыжками.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность

Игровые задания. Игры с метанием.

Лазанье и перелезание. Игровые задания.

Игры с лазаньем и подлезанием.

Упражнения в равновесии. Игровые задания.

Передвижение на лыжах. Игровые задания.

Плавание. Игровые задания.

### ***Физическая подготовка и физическое совершенствование***

Подвижные игры и игровые задания используются в первом и последующих классах на уроках ФК для совершенствования изучаемых двигательных умений, навыков, способов деятельности, развития координационных и кондиционных двигательных способностей.

В первом классе развиваются такие координационные способности, как согласование своих действий с действиями группы; ориентация в пространстве; чувство времени; дифференцировка пространственных параметров движения; дифференцировка временных параметров движения; дифференцировка скоростно-силовых параметров движения; согласованность движений различными частями тела; чувство ритма; чувство равновесия; точность реагирования; быстрота реагирования.

К кондиционным способностям, развиваемым в первом и последующих классах, относятся скоростные, силовые, скоростно-силовые способности, выносливость к умеренным нагрузкам, гибкость.

## ***2 класс***

### **Физкультурные и сопряженные с ними знания**

#### ***Основы знаний:***

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Правила поведения при несчастных случаях. Правила поведения учащихся на воде, поведение в экстремальной ситуации.

Гигиенические знания. Значение занятий физическими упражнениями на воздухе в различное время года. Правила дыхания при выполнении различных общеразвивающих физических упражнений. Правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием.

Здоровый физически активный образ жизни. Основные правила здорового физически активного образа жизни учащегося начальной школы.

Методика самостоятельных занятий. Правила выполнения: «челночного» бега; подтягиваний в висе (лежа, стоя); поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине; бега на 30 м, шестиминутного бега. Правила применения физических упражнений для повышения умственной работоспособности во время выполнения домашних заданий (физкультминутки, физкультпаузы). Правила проведения подвижных игр.

Олимпийский путеводитель. Возрождение Олимпийских игр. Современные олимпийские легенды. Олимпийские чемпионы. Что такое ГТО, ступени, нормативные требования, уровни трудности

**Физкультурнооздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни**

## **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. кувырок вперед 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 вперед. мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; Акробатические комбинации.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелеза.

## **На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; на месте, по «кольцам», по линии, «змейкой», челночный, на заданное расстояние и время, под музыку, «челночный» 3 × 10 м., бег с

горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный бег на 1 минуту.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и 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

Бег: с высокого старта, на месте, по «кольцам», по линии, «змейкой», челночный, на заданное расстояние и время, под музыку, «челночный» 3 × 10 м.

### **Лыжная подготовка**

Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Спуски на лыжах с малого уклона (до 15°). Подъемы ступающим шагом. Передвижение на лыжах с палками в медленном темпе до 800 метров.

#### **На материале лыжных гонок .**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

### **Плавание**

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на суше . Подводящие и имитационные упражнения на согласование работы рук и ног.

#### **Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр**

Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол): подвижные игры с элементами мини-футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение и остановка мяча. Подвижные игры на материале баскетбола с ловлей и передачей мяча. Подвижные игры на материале волейбола с подбрасыванием и ловлей мяча.

Элементы баскетбола: броски и ловля малого мяча в парах; ловля и передача мяча: в парах с одним-двумя мячами; в группе в кругу с мячами у каждого игрока; броски мяча двумя руками от груди, в поставленную корзину, в подвешенные обручи; бросок мяча в баскетбольное кольцо «снизу»; ведение мяча; бросок мяча в низкое баскетбольное кольцо способом «сверху».

Элементы волейбола и их сочетания: бросок мяча сверху двумя руками с выпрямлением рук в локтевых суставах; ловля мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; бросок мяча через сетку (в зоны).

Элементы мини-футбола: перемещения по площадке без мяча и с мячом, остановки, повороты, ускорения без мяча, удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; ведение мяча в различных направлениях без учета времени; удары по воротам; прием и остановка мяча с ближнего расстояния (2—3 м).

Строевые упражнения. Игры с элементами строя.

Общеразвивающие упражнения для развития координации движений.

Ходьба. Бег. Прыжки. Метания. Лазанье, перелезание, переползание, подтягивание.

Упражнения для формирования правильной осанки. Игровые задания для ходьбы с сохранением правильной осанки.

Передвижения на лыжах.

### **Физическая подготовка и физическое совершенствование**

Развитие координационных и кондиционных двигательных способностей на уроках физической культуры достигается в процессе обучения физическим упражнениям, способам деятельности, подвижным играм и элементам спортивных игр, участия в подвижных играх и выполнения соревновательных заданий.

Во втором классе развиваются такие координационные способности, как согласование своих действий с действиями группы; ориентация в пространстве; чувство времени; дифференцировка пространственных параметров движения; дифференцировка временных параметров движения; дифференцировка скоростно-силовых параметров движения; согласованность движений различными частями тела; чувство ритма; чувство равновесия; точность реагирования; быстрота реагирования.

К кондиционным способностям, развиваемым во втором классе относятся скоростные, силовые, скоростно-силовые способности, выносливость к умеренным нагрузкам, гибкость.

### *3 класс*

#### **Физкультурные и сопряженные с ними знания**

*Основы знаний:* из истории физической культуры. История первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Техника безопасности. Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Здоровый физически активный образ жизни. Правила здорового физически активного образа жизни третьеклассника. Двигательный режим третьеклассника в различное время года.

Гигиенические знания. Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье и умственную работоспособность третьеклассника.

Методика самостоятельных занятий. Правила выполнения упражнений для повышения умственной работоспособности при подготовке домашних заданий по другим предметам. Упражнения для улучшения и сохранения правильной осанки при выполнении домашних заданий. Основные двигательные способности человека: силовые, скоростные, скоростно-силовые, ловкость, гибкость, выносливость.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

#### **Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни**

##### ***Строевые упражнения***

Выполнение команд, построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга; выполнение команд.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи

поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

Общеразвивающие упражнения для развития координации: выпады вперед, в сторону, назад, приседания с разноименными движениями рук (одна в сторону, вторая вперед; одна вверх, вторая в сторону и т. п.); приседания и выпады с одновременными кругами руками; наклоны, выпады и приседания со скакалкой, с палкой в сочетании с движениями предметов, выполнение этих упражнений под музыку; обновленный комплекс утренней гигиенической гимнастики, упражнения с набивным мячом (1 кг), гантелями (0,5 кг). *Общеразвивающие упражнения из комплекса упражнений дзюдо.*

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. кувырок вперед 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 вперед. мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) Акробатические комбинации. Пример: 1)

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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.

### ***Легкоатлетические упражнения***

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствия, выпадами влево и вправо вперед в сторону, в приседе, переступая через препятствия, скрестным шагом влево и вправо, ходьба с музыкальным сопровождением.

Бег: с изменением скорости, в заданном темпе, с преодолением условных препятствий, переменный, с передачей эстафет.

Прыжки: толчком двух ног с поворотом на 180°, в глубину (с высоты до 50 см), в высоту с разбега, с короткой скакалкой на одной ноге, в сторону через резинку, «по классам» попеременно на одной или на двух ногах по заданию.

Метания: набивного мяча (до 0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя лицом в сторону метания; снизу вперед-вверх из того же исходного положения на дальность и заданное расстояние; малого мяча с места, из положения стоя лицом в сторону метания на дальность, на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2,5 × 2,5 м) с расстояния 4-5 м.

### ***Лыжная подготовка***

Передвижение на лыжах: попеременным двухшажным ходом без палок и с палками; подъем «полуелочкой» и «лесенкой» по пологому склону; спуски в высокой и низкой стойке; повороты переступанием в движении, торможение полуплугом, передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 1,5 км. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

### **Плавание**

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на суше и в воде. Скольжение лежа на груди; скольжение лежа на спине. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.

### ***Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр***

Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол):

На материале волейбола: подбрасывание мяча; прием и передача мяча; передача мяча сверху двумя руками; прием (ловля) мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; упражнения в парах – прием (ловля) – передача. Пионербол: броски мяча через волейбольную сетку.

На материале баскетбола: подвижные игры; специальные передвижения без мяча и ведение мяча; броски мяча в цель; стойка баскетболиста, перемещение приставным шагом левым, правым боком; остановка после бега; поворот на опорной ноге без мяча; ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте, в движении приставным шагом; ведение мяча на месте и в движении.

На материале мини-футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола; перемещения по площадке без мяча и с мячом, остановки, повороты, ускорения без мяча, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; ведение мяча в различных направлениях; удары по воротам; прием и остановка мяча с ближнего расстояния (4–5 м).

Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения для развития координации.

Ходьба. Бег. Прыжки. Метания.

Игры на лыжах: эстафета без палок.

### **Физическая подготовка и физическое совершенствование**

Разностороннее развитие основных двигательных способностей: ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости в различных их сочетаниях. Разностороннее развитие основных двигательных способностей с акцентированным развитием скоростно-силовых способностей ног и способности проявлять их в беге на скорость, при смене направления движения в условиях жесткого лимита времени. Развитие статического равновесия и общей выносливости (мальчики, девочки), статической силовой выносливости сгибателей рук (девочки). Развитие силы разгибателей рук (мальчики, девочки) и гибкости (девочки), динамической силовой выносливости сгибателей туловища (мальчики, девочки), динамической силовой выносливости сгибателей рук и гибкости (мальчики).

Развитие координационных способностей (равновесие статическое, ориентировка в пространстве – мальчики и девочки; точность движений рук и ног – девочки). Усложненные варианты упражнений программы для развития статического равновесия; усложненные варианты общеразвивающих упражнений программы для развития координации движений; усложненные варианты метаний, рекомендованных программой.

Развитие быстроты двигательной реакции (мальчики). Повторный бег с высокого старта по сигналу; смена направления движения по сигналу; стоя лицом к стене на расстоянии 2–2,5 м ловля мяча, отскочившего от стены после броска партнера, ловля падающей палки.

Развитие быстроты движений руками, ногами, силовых и скоростно-силовых качеств рук (мальчики и девочки), динамической силовой выносливости (девочки). Имитация бега с максимальной скоростью, имитация ударов боксера с максимальной частотой, подтягивание в положении лежа на груди на наклонной гимнастической скамейке, подтягивание в висе стоя, в висе с помощью партнера и без помощи, передвижение в висе на руках на «рукоходе», на гимнастической перекладине, гимнастической стенке; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на бедрах, в упоре лежа на гимнастической скамейке, передвижение на руках по кругу ноги на месте, «тачка»; сгибание и разгибание, поднятие и опускание рук с гантелями (1–2 кг), броски и ловля набивного мяча в парах, в тройках, в квадратах (1–2 кг); поднятие согнутых и прямых ног в висе на перекладине, приседание с набивными мячами.

Развитие общей выносливости (мальчики). Бег на расстояние за 2, 4, 6 мин (кто больше пробежит); передвижение на лыжах в умеренном темпе 1, 2, 3 км; плавание на расстояние с доской в руках, с доской в ногах; круговая тренировка по методу «непрерывного упражнения» (ЧСС до 130–140 уд./мин).

#### *4 класс*

#### **Физкультурные и сопряженные с ними знания**

**Основы знаний: из истории физической культуры.** Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Техника безопасности. Причины травматизма на занятиях физическими упражнениями. Первая помощь при травмах на занятиях. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Здоровый физически активный образ жизни. Преимущества здорового физически активного образа жизни. Двигательный режим учащихся четвертого класса.

Методика самостоятельных занятий. Понятие о нагрузке при выполнении физических упражнений. Простейшие показатели нагрузки: частота сердечных сокращений, субъективное чувство усталости. Правила самооценки уровня физической подготовленности учащимися. Упражнения для улучшения и сохранения правильной осанки при выполнении домашних заданий.

Гигиенические знания. Правила самостоятельного закаливания для укрепления здоровья. Значение правильной осанки для здоровья человека.

#### **Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

#### **Физическое совершенствование**

**Физкультурнооздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Строевые упражнения**

Организирующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага.

### ***Общеразвивающие упражнения***

Общеразвивающие упражнения для развития координации: сочетание выпадов, наклонов, приседаний с движениями рук (дугами и кругами) без предметов и с предметами (скакалки, палки, гантели); выполнение под музыку.

### ***Гимнастика с основами акробатики.***

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

кувырок вперед 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 вперед. мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Акробатические комбинации.

### **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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



### ***Легкоатлетические упражнения***

Ходьба: с ускорением, с акцентированным шагом, спортивная ходьба, с изменением направления по команде; ходьба с музыкальным сопровождением.

Бег, беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, семенящим шагом, прыжками, челночный бег 10 × 5 м, 3 × 10 м, по заданной схеме; бег на короткую дистанцию на результат, на расстояние в заданное время (до 6 мин).

Прыжки: в шаге, в длину на точность приземления, в глубину на мягкость приземления, в высоту с места и с разбега на результат, в длину с места и с разбега на результат, через палку (мальчики), с короткой скакалкой на одной и двух ногах с продвижением вперед, назад, влево, вправо.

Метания: набивного мяча (1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх, снизу вперед-вверх на дальность, на заданное расстояние; малого мяча с места, из положения стоя лицом в направлении метания, на дальность, на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5 м) с расстояния 4–5 м.

### ***Лыжная подготовка***

Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход; спуски с пологих склонов с прохождением ворот из лыжных палок; торможение «плугом» и «упором»; повороты переступанием в движении; подъем лесенкой и елочкой; передвижение на лыжах изученными способами по дистанции до 2 км. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

**Плавание.** Подводящие и имитационные упражнения. Развитие выносливости.

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на суше. Подводящие упражнения на согласование работы рук и ног

### ***Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр***

Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол):

На материале волейбола: броски волейбольного мяча из и. п. «стоя», «сидя», «лежа на спине», «лежа на животе»; передача мяча сверху двумя руками; прием мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; упражнения в парах – прием-передача. Подвижные игры с элементами волейбола: подбрасывание мяча; прием и передача мяча. Подвижные игры с теннисными мячами, с жонглированием малыми предметами.

На материале баскетбола: стойка баскетболиста, перемещение вперед, приставным шагом левым, правым боком, спиной вперед; остановка прыжком; поворот без мяча и с мячом; ловля и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления; броски мяча в кольцо; эстафеты с элементами баскетбола: с передачами мяча; с броском мяча в корзину.

На материале мини-футбола: перемещения, остановки, повороты, ускорения без мяча и с мячом, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью; удары по воротам; прием и остановка мяча; эстафеты с элементами футбола: с ударами по неподвижному и катящемуся мячу; с ведением и остановкой мяча.

Общеразвивающие упражнения для совершенствования координации движений.

Ходьба. Бег, беговые упражнения. Прыжки. Метания. Упражнения на выносливость. Равновесия на бревне.

Передвижение на лыжах, эстафеты, упражнения на выносливость и координацию.

### ***Физическая подготовка и физическое совершенствование***

Разностороннее развитие основных двигательных способностей с преимущественным развитием быстроты движений руками, быстроты движений ногами, статического равновесия, ориентировки в пространстве (мальчики и девочки), гибкости, динамического равновесия (мальчики), быстроты двигательной реакции, скоростно-силовых способностей рук и ног, общей выносливости, динамической силовой выносливости, точности движений рук (девочки).

Развитие координационных способностей (ориентировка в пространстве, равновесие статическое – мальчики; точность движений рук – девочки). Усложненные варианты общеразвивающих упражнений программы для развития координации движений; броски и ловля мяча в парах стоя, сидя, в движении; ловля мяча с отскока от пола, стены; передача баскетбольного мяча в движении, ведение правой, левой рукой, прием в движении; ведение футбольного мяча ногами, обводка стоек; передача гандбольного мяча в парах на месте, в движении, броски гандбольного мяча в цель.

Развитие быстроты движений (быстрота движений руками и ногами – мальчики и девочки; быстрота двигательной реакции, скоростно-силовые качества рук и ног – девочки). «Челночный» бег, бег на месте с ускорением по сигналу, бег со сменой направления по сигналу, бег на скорость 60 м, 30 м;

многоскоки на двух ногах, со сменой ног, прыжки с короткой скакалкой; броски и ловля набивных мячей 2–3 кг в парах, тройках, квадратах; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке с хлопками; выпрыгивания из упора присев; приседания с партнером на плечах (мальчики); бег на месте в упоре стоя у гимнастической стенки.

Развитие гибкости (мальчики). Махи правой, левой ногой вперед, в сторону; из приседа на одной, другая в сторону на носок перенос тела с ноги на ногу; из упора стоя согнувшись ноги врозь наклоны к левой, правой ноге; правая нога на гимнастической стенке (повыше), наклоны туловища к правой ноге, вниз к левой ноге (смена положения ног, продолжить наклоны); стоя спиной к стенке наклониться вперед, перебирая руками рейки; стойка на коленях спиной к стенке, прогнуться, руки вверх до касания стенки; упражнения в парах: наклоны из различных исходных положений (стоя, сидя) с помощью партнера, поднятие ног вверх из положения лежа, пружинистые движения ног к туловищу с помощью партнера, прогибаясь назад, опускание в «мост» с помощью партнера.

Развитие общей и динамической силовой выносливости (девочки). Бег в медленном темпе на расстояние за 4–6 мин (кто больше пробежит); передвижение на лыжах до 1, 2 км; плавание на расстояние.

### Тематическое планирование 1 класс

№	Тема урока	Количество часов	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Знания и умения ( 7 часов)			
1	Что такое физическая культура?	1	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми
2	Техника безопасности.	В процессе урока	Правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке). Правила поведения во дворах, на игровых площадках, школьных спортивных площадках во внеучебное время и меры предупреждения травматизма
3	Кто как передвигается	1	Выявлять различие в основных способах передвижения человека.
4	Чему обучают на уроках физической культуры	1	Гигиенические знания. Сведения о режиме дня и личной гигиене. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.
5	Как возникли физические упражнения?	В процессе урока	Различать упражнения по воздействию на различные группы мышц. Правильная осанка и ее значение для здоровья и хорошей учебы
6	Игры на свежем воздухе ( одежда для игр и прогулок, подвижные игры	1	Давать характеристику подвижным играм
7	Олимпийские игры древности.	В процессе урока	Как возникли Олимпийские игры
Физкультурно-оздоровительная деятельность (3)			
8	Сведения о режиме дня	1	Значение занятий физическими упражнениями в режиме дня для здоровья, хорошего настроения, учебы,

	первоклассника.		отдыха. Составлять индивидуальный режим дня.
9	Утренняя зарядка	В процессе урока	Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.
10	Физкультминутки и физкультпаузы	В процессе урока	Отбирать и составлять комплексы упражнений для физкультминуток.
11	Правильная осанка и ее значение для здоровья и хорошей учебы.	1	Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Контролировать осанку в течение дня
12	Здоровый физически активный образ жизни.	В процессе урока	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
13	Развитие физических качеств	В процессе урока	
14	Профилактика утомления	1	
Физическое совершенствование			
Гимнастика с основами акробатики( 24 часа)			
15	Строевые упражнения	В процессе урока	строевые команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой»; повороты кругом на месте, рапорт учителю; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.
16	Общеразвивающие упражнения	В процессе урока	упражнения для рук, туловища, ног, без предметов, с предметами: гимнастической палкой, мячом, скакалкой, упражнения для формирования правильной осанки. Основные положения рук, движения руками, основные движения туловищем и ногами из различных исходных положений (и. п.) – основной стойки, упора присев, сидя на полу; комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики, выполнение изученных упражнений под музыку.
17	Гимнастика с основами акробатики	22	акробатические упражнения. Группировка: в приседе, из положения сидя на полу, из положения лежа на спине; постановка рук, положение головы перед кувырком вперед; перекат в группировке, из положения лежа на животе и упора стоя на коленях; кувырок вперед в группировке. Упражнения в равновесии. Стойка на носках; стойка на одной ноге, вторая нога согнута (на полу, гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, по прямой линии на полу; перешагивание через мячи, повороты на 90 – 180°.
18	Снарядная гимнастика: перекладина, бревно напольное,	В процессе урока	лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке произвольным способом, по горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях; подтягивание на горизонтальной скамейке в положении лежа на животе; перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку. Висы и упоры: висы и упоры на низкой гимнастической перекладине.
19	Танцевальные упражнения:	В процессе	танцевальные упражнения: шаги с подскоком, приставные шаги левым, правым боком вперед; шаги галопом в сторону.

		урока	
Легкая атлетика ( 29 часов)			
20	Ходьба	4	обычная с сохранением правильной осанки, на носках, пятках, в полуприседе, по разметкам средним и широким шагом, переступая через препятствия, по линии, ходьба под музыку.
21	Бег:	10	в медленном, среднем, быстром темпе, с изменением направления по сигналу, в чередовании с ходьбой, на носках, с подниманием бедра, парами, тройками по диагонали, с ускорением, челночный бег; бег под музыку
22	Прыжковые упражнения	9	Прыжки: в длину с места толчком двух ног, через резинку; в длину с малого (5 – 6 шагов) разбега; через скакалку; через длинную скакалку.
23	Броски, метание	6	Метания. Броски и ловля малого мяча одной и двумя руками, перебрасывание из руки в руку; метание малого мяча на заданное расстояние левой и правой рукой из положения стоя лицом в сторону метания; метание набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы; из положения стоя, двумя руками снизу вперед-вверх
Плавание ( 4 часа)			
24	Плавание	4	Упражнения для освоения с водой.. Скольжение лежа на груди; скольжение лежа на спине.
Подвижные и спортивные игры( 23 часа)			
25	Подвижные игры, игровые задания	6 В процессе урока	Игры для совершенствования координации движений. Бег. Игры с бегом для совершенствования навыка бега. Прыжки. Игровые задания. Игры с прыжками. Метания. Игровые задания. Игры с метанием. Лазанье и перелезание. Игровые задания. Игры с лазаньем и подлезанием. Упражнения в равновесии. Игровые задания. Передвижение на лыжах. Игровые задания. Плавание. Игровые задания.
26	Подвижные игры с элементами спортивных игр	17	Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол): Элементы баскетбола: ловля и передача, броски и ведение мяча: индивидуально, в парах, стоя на месте и с перемещением. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). Подвижные игры на материале баскетбола с ловлей и передачей мяча на ближней дистанции. Элементы волейбола: согласованные действия при подбрасывании, метании, ловле и передаче мяча с учетом требований к основе техники – бросок мяча от груди, вверх с одной руки, удар о пол и ловля мяча; броски мяча о стену и ловля сверху двумя руками; броски мяча на точность. Подвижные игры на материале волейбола с подбрасыванием и ловлей мяча. Элементы мини-футбола: ведение мяча змейкой вокруг кеглей, удары по мячу правой и левой ногой с расстояния 2 – 3 метра в парах и шеренгах. Подвижные игры с элементами футбола. Строевые упражнения. Игры для подготовки к строю и на развитие внимания
Лыжная подготовка (12 часов)			
27	Лыжная подготовка	12	Передвижение на лыжах. Стойки на лыжах – основная, высокая, низкая; ступающий и скользящий шаги

			без палок и с палками; повороты переступанием на месте, подъем лесенкой, спуски в высокой стойке
28	Физическая подготовка и физическое совершенствование	В процессе урока	Подвижные игры и игровые задания используются в первом и последующих классах на уроках ФК для совершенствования изучаемых двигательных умений, навыков, способов деятельности, развития координационных и кондиционных двигательных способностей. В первом классе развиваются такие координационные способности, как согласование своих действий с действиями группы; ориентация в пространстве; чувство времени; дифференцировка пространственных параметров движения; дифференцировка временных параметров движения; дифференцировка скоростно-силовых параметров движения; согласованность движений различными частями тела; чувство ритма; чувство равновесия; точность реагирования; быстрота реагирования. К кондиционным способностям, развиваемым в первом и последующих классах, относятся скоростные, силовые, скоростно-силовые способности, выносливость к умеренным нагрузкам, гибкость
	Итого:	99	

Тематическое планирование 2 класс

№	Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Знание о физической культуре (6 часов)			
1	Из истории физической культуры:	1	как возникли первые соревнования как появились упражнения с мячом
2	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	1	правила поведения при несчастных случаях. правила поведения учащихся на воде, поведение в экстремальной ситуации.
3	Гигиенические знания.	В процессе урока	значение занятий физическими упражнениями на воздухе в различное время года. правила дыхания при выполнении различных общеразвивающих физических упражнений. правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн. гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием.
4	Олимпийский путеводитель..	1	возрождение олимпийских игр. современные олимпийские легенды. олимпийские чемпионы
5	Методика самостоятельных занятий	1	правила выполнения: «челночного» бега; подтягиваний в висе (лежа, стоя); поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине; бега на 30 м, шестиминутного бега. правила применения физических упражнений для повышения умственной работоспособности во время выполнения домашних заданий (физкультминутки, физкультпаузы). правила проведения подвижных игр
6	Физическое развитие и физические качества человека	1	определять свой вес, рост, состояние осанки.
7	Что такое ГТО	1	ступени, нормативные требования, уровни трудности
8	<u>Закаливание:</u> Что такое закаливание .	В процессе	оценивать своё состояние после закаливающих процедур.

	Как закалять свой организм Правила обтирания тела водой	урока	
9	<u>Физическое упражнение</u> Что такое физическое упражнение Чем отличаются физические упражнения от естественных движений и передвижений Упражнения со скакалкой	В процессе урока	моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости
10	Понятие длины и массы тела	В процессе урока	измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.
Спортивно-оздоровительная деятельность (96 часов)			
гимнастика с основами акробатики:( 21 часов)			
12	Строевые упражнения	В процессе уроков	расчет на «первый-второй», размыкание и смыкание приставными шагами, команды; перестроения из одной шеренги в две, из двух в одну, из колонны по одному в колонну по два; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, с выполнением команд
13	Акробатические упражнения	6	быстрая группировка с последующей ее фиксацией: из основной стойки руки вверху ладонями вперед; из упора присев; из положения лежа на спине, руки вверху ладонями вперед; кувырок вперед в группировке; стойка на лопатках согнув ноги; перекат вперед в упор присев из стойки на лопатках с согнутыми ногами; перекат в сторону прогнувшись из положения лежа на груди руки вверх; перекат в сторону в группировке из стойки на коленях.
14	Танцевальные упражнения;	2	ходьба с танцевальными движениями рук лицом и спиной вперед, скрестным шагом; физические упражнения под музыкальное сопровождение; сочетания (2–4) элементов техники в комбинацию: бега, шагов, прыжков, упоров, седов, поворотов, наклонов, вращений, равновесия с различным положением рук; эстафеты: с мячом; с обручем; со скакалкой (прыжки через скакалку)
15	Лазанье, перелезание, переползание, подтягивание.	5	лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, упоре стоя на коленях, лежа на животе подтягиваясь руками; по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставными шагами с попеременным перехватом руками, в вертикальном направлении разноименным и одноименным способами; перелезание через бревно, опираясь руками и ногами, поочередно перенося ноги из седа поперек на правом (левом) бедре и продольно, перенося правую (левую) ногу; переползание на четвереньках, на коленях через горку матов; подтягивание на руках, лежа на животе и бедрах; в висе стоя на перекладине (мальчики), из вися лежа (девочки).
16	Упражнения для формирования правильной осанки.	2	у вертикальной плоскости: подняться на носки и опуститься на всю стопу; поднять вперед согнутую ногу с последующим выпрямлением, отведением в сторону и опусканием; касаясь спиной плоскости, наклоны влево и вправо; с предметом на голове приседание и вставание; встать на гимнастическую скамейку и сойти с нее; лазанье в горизонтальной плоскости по гимнастической стенке. упражнения на осанку в движении.
17	Упражнения в равновесии.	3	стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; то же на носках; то же с поднятыми руками на полу, на скамейке; бег по гимнастической скамейке, ходьба по бревну (высота 60 см); повороты кругом, стоя на бревне, повороты кругом при ходьбе на носках по бревну, рейке гимнастической

			скамейки
18	Висы и упоры:	3	упражнения в вися стоя и в вися лежа; в вися спиной к гимнастической стенке сгибание и разгибание ног; вис (на низкой перекладине, на кольцах): обычный; завесом одной и двумя ногами; согнувшись; прогнувшись; на согнутых руках; подтягивание в вися лежа согнувшись, из седа ноги врозь; упражнения в упоре лежа и упоре стоя на коленях, в упоре (на бревне, гимнастической скамейке).
Плавание ( 4 часа)			
19	Плавание	4	общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на суше и в воде.упражнения для освоения с водой.
ОРУ со снарядами и без (В процессе урока)			
20	Общеразвивающие упражнения	В процессе урока	выпады вперед, в сторону, назад с одновременным подниманием рук в стороны, вверх, отведением назад; приседание с одновременным подниманием рук в стороны, вверх; круги руками в основной стойке; круги руками в выпадах; наклоны вперед в положении сидя, стоя ноги вместе, ноги врозь; выполнение упражнений под музыку.элементы спортивных единоборств на примере дзюдо.
Легкая атлетика ( 20 часов)			
21	Бег	10	с высокого старта, на месте, по «кольцам», по линии, «змейкой», челночный, на заданное расстояние и время, под музыку, «челночный» 3 × 10 м.
22	Ходьба:	2	на носках, сохраняя осанку, руки на поясе, за голову, вверх, в стороны, быстрым шагом в полуприседе, приседе, широким шагом, пружинящим шагом, на внешней стороне стопы, поднимая высоко бедро («шаги журавлика»), переваливаясь с ноги на ногу («шаги медвежонка»).
23	Прыжки: в длину с разбега,	2	в сторону толчком двух ног, на двух ногах по разметкам, на одной ноге «по квадратам», в глубину с мягким приземлением, через препятствие, с короткой скалкой – одна нога впереди, вторая сзади.
24	Метания:	6	набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в сторону метания, снизу вперед-вверх из того же исходного положения на дальность, малого мяча с места на дальность из положения стоя лицом в направлении метания, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цели (2 × 2 м) с расстояния 3–4 м.
Спортивные игры, подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр( 39 часов)			
25	Подвижные игры	13	Игры народов мира, Игры на внимание. Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол): подвижные игры с элементами мини-футбола. Подвижные игры на материале баскетбола с ловлей и передачей мяча. Подвижные игры на материале волейбола с подбрасыванием и ловлей мяча.
	Баскетбол	12	элементы баскетбола: броски и ловля малого мяча в парах; ловля и передача мяча: в парах с одним-двумя мячами; в группе в кругу с мячами у каждого игрока; броски мяча двумя руками от груди, в поставленную корзину, в подвешенные обручи; бросок мяча в баскетбольное кольцо «снизу»; ведение мяча; бросок мяча в низкое баскетбольное кольцо способом «сверху».

	Пионербол с элементами волейбола	4	элементы волейбола и их сочетания: бросок мяча сверху двумя руками с выпрямлением рук в локтевых суставах; ловля мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; бросок мяча через сетку (в зоны).
	Футбол и мини футбол	10	элементы мини-футбола: перемещения по площадке без мяча и с мячом, остановки, повороты, ускорения без мяча, удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; ведение мяча в различных направлениях без учета времени; удары по воротам; прием и остановка мяча с ближнего расстояния (2–3 м).
Лыжная подготовка ( 12 часов)			
26	Передвижение на лыжах.	12	передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Спуски на лыжах с малого уклона (до 15°). Подъемы ступающим шагом. Передвижение на лыжах с палками в медленном темпе до 800 метров.
	Итого:	102	

### Тематическое планирование 3 класс

№	Тема урока	Количество часов	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Знание о физической культуре (4часов)			
1	Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.	В процессе уроков	правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре
2	Здоровый физически активный образ жизни.	1	правила здорового физически активного образа жизни третьеклассника.двигательный режим третьеклассника в различное время года.
3	Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России.	1	определять значение олимпийских игр для современного человека. знать достижения кубанских олимпийцев и паралимпийцев, уровень развития олимпийских видов спорта
4	Методика самостоятельных занятий. Основные двигательные способности человека: силовые, скоростные, скоростно-силовые, ловкость, гибкость, выносливость.	1	правила выполнения упражнений для повышения умственной работоспособности при подготовке домашних заданий по другим предметам.упражнения для улучшения и сохранения правильной осанки при выполнении домашних заданий.
5	Измерение показателей основных физических качеств.	В процессе	проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.



		се уроков	
6	Гигиенические знания.	1	влияние занятий физическими упражнениями на здоровье и умственную работоспособность третьеклассника.
Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)			
7	Строевые упражнения	В процессе урока	выполнение команд, построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга; выполнение команд
8	Общеразвивающие упражнения		общеразвивающие упражнения для развития координации: выпады вперед, в сторону, назад, приседания с разноименными движениями рук (одна в сторону, вторая вперед; одна вверх, вторая в сторону и т. п.); приседания и выпады с одновременными кругами руками; наклоны, выпады и приседания со скакалкой, с палкой в сочетании с движениями предметов, выполнение этих упражнений под музыку; обновленный комплекс утренней гигиенической гимнастики, упражнения с набивным мячом (1 кг), гантелями (0,5 кг) общеразвивающие упражнения из комплекса упражнений дзюдо.
Физическое совершенствование (96 часов)			
Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)			
9	Комплексы физических упражнений	В процессе урока	для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
Спортивно-оздоровительная деятельность			
Гимнастика с основами акробатики (21 часов)			
10	Акробатические упражнения:	6	два-три кувырка вперед в группировке; стойка на лопатках; перекат вправо (влево) из стойки на правом (левом) колене, левая (правая) нога в сторону на носок, руки в стороны; из положения лежа на спине «мост».
11	Лазанье, перелезание, переползание,	3	подтягивание: лазанье по гимнастической стенке в горизонтальном направлении с поворотом на 360°; в вертикальном направлении одноименным способом, смешанным способом, перелезание наступая (через бревно), с бокового или прямого разбега наскок на коня в упор продольно на согнутые руки с последующим поворотом в упор лежа на животе поперек и перемахом двумя ногами в соскок; переползание по-пластунски, на боку. Подтягивания в висе стоя на низкой перекладине.
12	Упражнения в равновесии:	6	ходьба по бревну на носках; поворот кругом и на 360°; ходьба по бревну приставным шагом, то же в сторону, то же на носках; упор присев, упор стоя на колене (высота бревна 70–80 см); соскок прогнувшись из упора присев.
13	Висы и упоры	3	на гимнастической стенке, бревне, скамейке.
14	Танцевальные	2	упражнения: шаги галопа в парах, шаги польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг
Легкая атлетика (24 часа)			
15	Ходьба	3	с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствия, выпадами влево и вправо вперед в сторону, в приседе, переступая через препятствия, скрестным шагом влево и вправо, ходьба с музыкальным сопровождением
16	Бег	9	с изменением скорости, в заданном темпе, с преодолением условных препятствий, переменный, с передачей эстафет
17	Метания.	6	набивного мяча (до 0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя лицом в сторону

			метания; снизу вперед-вверх из того же исходного положения на дальность и заданное расстояние; малого мяча с места, из положения стоя лицом в сторону метания на дальность, на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2,5 × 2,5 м) с расстояния 4-5 м
18	Прыжки	6	толчком двух ног с поворотом на 180°, в глубину (с высоты до 50 см), в высоту с разбега, с короткой скакалкой на одной ноге, в сторону через резинку, «по классам» попеременно на одной или на двух ногах по заданию
Подвижные и спортивные игры( 30 час)			
19	Подвижные игры	5	подвижные игры, игровые задания,
20	Подвижные игры на основе баскетбола	10	на материале баскетбола: подвижные игры; специальные передвижения без мяча и ведение мяча; броски мяча в цель; стойка баскетболиста, перемещение приставным шагом левым, правым боком; остановка после бега; поворот на опорной ноге без мяча; ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте, в движении приставным шагом; ведение мяча на месте и в движении.
21	Подвижные игры на основе волейбола	7	на материале волейбола: подбрасывание мяча; прием и передача мяча; передача мяча сверху двумя руками; прием (ловля) мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; упражнения в парах – прием (ловля) – передача.пионербол: броски мяча через волейбольную сетку.
22	Подвижные игры на основе футбола	8	на материале мини-футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола; перемещения по площадке без мяча и с мячом, остановки, повороты, ускорения без мяча, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; ведение мяча в различных направлениях; удары по воротам; прием и остановка мяча с ближнего расстояния (4–5 м)
Бадминтон ( 6 часов)			
23	Подвижные игры на основе бадминтона		игры с воланом. Упражнения с ракеткой. Подачи по зонам. Игра
Лыжная подготовка (13 часов)			
24	Лыжная подготовка	13	передвижение на лыжах: попеременным двухшажным ходом без палок и с палками; подъем «полуелочкой» и «лесенкой» по пологому склону; спуски в высокой и низкой стойке; повороты переступанием в движении, торможение полуплугом, передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 1,5 км.
Плавание (4 часа)			
25	Плавание	4	общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на суше и в воде.
	Итого:	102	

#### Тематическое планирование 4 класса

	Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
--	------------	--------------------------	--

Знания о физической культуре (6 часов)			
Как измерить физическую нагрузку Методика самостоятельных занятий.	1		понятие о нагрузке при выполнении физических упражнений. Простейшие показатели нагрузки: частота сердечных сокращений, субъективное чувство усталости. Правила самооценки уровня физической подготовленности учащимися. Упражнения для улучшения и сохранения правильной осанки при выполнении домашних заданий.
Немного истории. Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.	1		тексты по истории физической культуры.
Виды физических упражнений .Что такое комплексы физических упражнения	1		виды физических упражнений
Здоровый физически активный образ жизни.	1		преимущества здорового физически активного образа жизни. Двигательный режим учащихся четвертого класса. Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни
Закаливание –обливание ,душ	1		знать правило закаливания и о пользе закаливания
Техника безопасности.	1		причины травматизма на занятиях физическими упражнениями. Первая помощь при травмах на занятиях.
Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)			
Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.	В процессе урока		знать правила проведения тестов для измерения основных физических качеств
Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.			измерять (пальпаторно) ЧСС
Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).			общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
Игры и развлечения в зимнее время года.			
Игры и развлечения в летнее время года.			
Подвижные игры с элементами спортивных игр.			
Физическое совершенствование (98 часов)			
Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)			
Строевые упражнения	В процессе урока		выполнение команд, повороты кругом на месте, расчет по порядку; перестроение на месте из одной шеренги в три (четыре) уступами.
Общеразвивающие упражнения для развития координации:			сочетание выпадов, наклонов, приседаний с движениями рук (дугами и кругами) без предметов и с предметами (скакалки, палки, гантели); выполнение под музыку.

Спортивно-оздоровительная деятельность			
Гимнастика с основами акробатики (18 часов)			
Гимнастика с основами акробатики	6	акробатические упражнения: из упора присев перекат назад в группировке, перекат вперед в упор присев, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках; круговой перекат влево, вправо; стойка на голове с согнутыми ногами, стойка на голове с помощью (мальчики); «мост» из положения лежа на спине (девочки, мальчики) с помощью и самостоятельно.	
Висы и упоры,	5	гимнастические комбинации: на гимнастической стенке, бревне, скамейке; гимнастическая комбинация: 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.	
Гимнастические упражнения прикладного характера	7	лазание, перелезание, переползание, подтягивания: лазание на руках по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице, по канату в два приема; перелезание подсаживанием через гимнастического коня. подтягивания в висе стоя на низкой и в висе на высокой перекладине	
Плавание (3 часа)			
Плавание	3	общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на суше и в воде.	
Легкая атлетика (27 часов)			
Ходьба	5	с ускорением, с акцентированным шагом, спортивная ходьба, с изменением направления по команде; ходьба с музыкальным сопровождением.	
Бег	10	беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, семенящим шагом, прыжками, челночный бег 10 × 5 м, 3 × 10 м, по заданной схеме; бег на короткую дистанцию на результат, на расстояние в заданное время (до 6 мин)	
Прыжки	6	в шаге, в длину на точность приземления, в глубину на мягкость приземления, в высоту с места и с разбега на результат, в длину с места и с разбега на результат, через палку (мальчики), с короткой скакалкой на одной и двух ногах с продвижением вперед, назад, влево, вправо.	
Метания	6	набивного мяча (1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх, снизу вперед-вверх на дальность, на заданное расстояние; малого мяча с места, из положения стоя лицом в направлении метания, на дальность, на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5 м) с расстояния 4–5 м.	
Подвижные и спортивные игры (36 часов)			
Подвижные игры	В процессе уроков	подвижные игры разных народов мира	
Подвижные игры на основе баскетбола	10	на материале баскетбола: стойка баскетболиста, перемещение вперед, приставным шагом левым, правым боком, спиной вперед; остановка прыжком; поворот без мяча и с мячом; ловля и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления; броски мяча в кольцо; эстафеты с элементами баскетбола: с передачами мяча; с броском мяча в корзину.	
Подвижные игры на основе	10	на материале волейбола: броски волейбольного мяча из и. п. «стоя», «сидя», «лежа на спине», «лежа на	

	волейбола		животе»; передача мяча сверху двумя руками; прием мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; упражнения в парах – прием-передача. подвижные игры с элементами волейбола: подбрасывание мяча; прием и передача мяча. подвижные игры с теннисными мячами, с жонглированием малыми предметами
	Подвижные игры на основе футбола	10	на материале мини-футбола: перемещения, остановки, повороты, ускорения без мяча и с мячом, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью; удары по воротам; прием и остановка мяча; эстафеты с элементами футбола: с ударами по неподвижному и катящемуся мячу; с ведением и остановкой мяча. ные игры
Лыжная подготовка (12 часов)			
	Лыжная подготовка	12	передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход; спуски с пологих склонов с прохождением ворот из лыжных палок; торможение «плугом» и «упором»; повороты переступанием в движении; подъем лесенкой и елочкой; передвижение на лыжах изученными способами по дистанции до 2 км.
	Итого:	102	

Пронумеровано, прошнуровано  
и скреплено печатью:

лист(ов)

Директор Д.М.Садыков/

