

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Богородская общеобразовательная средняя школа»
Пестречинского муниципального района Республики Татарстан

РАССМОТРЕНО

методическим
объединением учителей

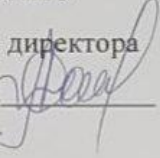
Руководитель ШМО

Зарипова Р.А. 

Протокол № 1
от 27.08.2025г

СОГЛАСОВАНО


заместитель директора

Пузырёва Л.И. 

от 28.08.2025г

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Тимофеева Г.А. 

Приказ № 87
от 29.08.2025г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов начального образования

Составитель: Кириллова Л.В.

Учитель ФК

Составитель: Кириллов А.В.

Учитель ФК

2025

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

•освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

•научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

•освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

•научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

•научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

•приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

•ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкульт пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр,

занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

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 учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

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 приёмы 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, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по

частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

- 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 упрощённым правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- плавать, в том числе спортивными способами;

- выполнять передвижения на лыжах

-

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

- *овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной*

деятельности, поиска средств её осуществления;

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

Предметные результаты:

- *формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;*
- *овладение умением организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);*
- *формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движения, гибкость).*

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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.

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её 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 её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной 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. 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.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

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

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра,

прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно 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 лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с 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, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

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

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

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 двух-трёх 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.

Распределение учебного материала по разделам программы

Тема	Количество часов			
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Знания о физической культуре	2	2	2	2
Гимнастика с основами акробатики	10	10	10	10
Легкая атлетика	20	20	20	20
Лыжная подготовка	10	10	10	10
Плавание (теория)	3	3	3	3
Подвижные игры с элементами спортивных игр.	21	7	7	7
Футбол, мини – футбол		4	4	4
Баскетбол		6	6	6
Волейбол		6	6	6
Бадминтон		-	-	-
Итого	66	68	68	68

Тематическое планирование - 1 класс

Темы	Количество часов
Знания о физической культуре Физическая культура - как возникли физическая культура и спорт. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Олимпийские игры. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Личная гигиена человека.	2
Гимнастика с основами акробатики Название гимнастических снарядов и элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, личная гигиена, режим дня, закаливание. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции	10

<p>нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p>Организующие команды и приёмы. Основная стойка; построение в шеренгу и колонну, в круг; выполнение строевых команд. Построение в шеренгу, колонну; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые руки в стороны;; повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; передвижение в колонну по одному. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами (мячом, гимнастической палкой, обручем) различной координационной сложности. Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону, Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых ног и прямых ног; подтягивание на низкой перекладине из виса лежа; упражнения в упоре лежа.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание.</p> <p>Равновесие. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи.</p>	
<p>Легкая атлетика</p> <p>Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Названия легкоатлетических снарядов.</p> <p>Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с высоким подниманием бедра и др.</p> <p>Бег, бег с изменением направления движения, в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий; бег с ускорением от 10 до 15 м; челночный бег 3х5, 3х10; эстафеты с бегом на скорость; соревнования до 60 м.</p> <p>Равномерный, медленный бег, до 3-4 мин, кросс по слабопересеченной местности до 1 км.</p> <p>Прыжки на одной ноге и на двух на месте; с поворотами; с продвижением вперед; в длину с места; с высоты 30 см; с разбега; через набивные мячи; через скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков).</p> <p>Метание малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с 3-4 м. бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди.</p> <p>Игры с бегом, прыжками, метанием.</p>	<p>20</p>
<p>Лыжная подготовка</p> <p>Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.</p> <p>Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах 1 км.</p>	<p>10</p>
<p>Плавание (теория)</p> <p>Название плавательных упражнений, способ плавания. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены, техника безопасности.</p> <p>Упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, «поплавок», задержка дыхания под водой, скольжение на груди,</p>	<p>3</p>

спине). Движение ног и рук при плавании способами кроль на груди, на спине.	
<p>Подвижные игры</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно - силовых способностей, способности к ориентированию в пространстве. «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков в метании на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию, скоростно - силовых способностей. «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».</p> <p>Овладение элементарными навыками в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача в движении. Броски в цель. Ведение мяча в движении по прямой (шагом и бегом).</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакций, ориентированию в пространстве. «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».</p> <p>Подвижные игры разных народов.</p>	21

Тематическое планирование - 2 класс

Темы	Количество часов
<p>Знания о физической культуре</p> <p>Из истории физической культуры. Олимпийские игры.</p> <p>История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.</p> <p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p>	2
<p>Гимнастика с основами акробатики</p> <p>Название гимнастических снарядов и элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, личная гигиена, режим дня, закаливание. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.</p> <p>Гимнастика для глаз.</p> <p>Организующие команды и приёмы. Команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на казанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».</p>	10

<p>Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами (мячом, гимнастической палкой, обручем) различной координационной сложности.</p> <p>Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону.</p> <p>Упражнения в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых ног и прямых ног; подтягивание на низкой перекладине из виса лежа; упражнения в упоре лежа на бревне, на скамейке.</p> <p>Лазание гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см).</p> <p>Равновесие. Повороты на 90 градусов (на полу и на гимнастической скамейке); ходьба по рейке гимнастической скамейке; ходьба по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.</p>	
<p>Легкая атлетика</p> <p>Понятия: названия прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.</p> <p>Ходьба с различным положением рук, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом.</p> <p>Сочетание различных видов бега с коллективным подсчетом. Бег коротким, средним и длинным шагом, эстафеты с бегом на скорость; бег с ускорением от 10 до 20 м; челночный бег 3х10; соревнования до 60 м.</p> <p>Равномерный, медленный бег, до 3-4 мин, кросс по слабопересеченной местности до 1 км.</p> <p>Прыжки на одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180 градусов, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега; с высоты 40 см; в высоту с 4-5 шагов разбега; с доставанием подвешенных предметов; через скакалку; многоразовые (до 8 прыжков).</p> <p>Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с 4 – 5 м; на дальность отскока от пола и от стены.</p> <p>Бросок набивного мяча (0,5 кг) снизу вперед-вверх на дальность.</p> <p>Игры с бегом, прыжками, метанием.</p>	20
<p>Лыжная подготовка</p> <p>Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.</p> <p>Скользкий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах 1,5 км.</p>	10
<p>Плавание (теория)</p> <p>Правила гигиены, техника безопасности. Поведение в экстремальной ситуации.</p> <p>Движение ног и рук при плавании способами кроль на груди, на спине. Проплавание одним из способов 25 м (см. по видео). Прыжки с тумбочки. Повороты. Игры и развлечения в воде.</p>	3
<p>Подвижные игры</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».</p>	7

<p>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно - силовых способностей, способности к ориентированию в пространстве. «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков в метании на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию, скоростно - силовых способностей. «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакций, ориентированию в пространстве. «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».</p> <p>Подвижные игры разных народов.</p>	
<p>Футбол, мини-футбол</p> <p>Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p>	4
<p>Баскетбол</p> <p>Стойки и передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p>	6
<p>Волейбол</p> <p>Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>	6
<p>Бадминтон</p> <p>Стойки и передвижения, держание ракетки, подача мяча.</p>	0

Тематическое планирование - 3 класс

Темы	Количество часов
<p>Знания о физической культуре</p> <p>Физические упражнения.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Олимпийские игры.</p>	2
<p><i>Гимнастика с основами акробатики</i></p> <p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p>Организующие команды и приёмы. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь». Построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйся!», «Вольно!», «Смирно!»; рапорт учителю.</p>	10

<p>Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами (мячом, гимнастической палкой, обручем), упражнения на снарядах, танцевальные упражнения.</p> <p>Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине.</p> <p>Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.</p> <p>Лазание по канату; по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа на животе, подтягиваясь руками; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см).</p> <p>Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, на козла.</p> <p>Равновесие. ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м); повороты на носках одной ногой; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.</p> <p>Шаги галопа и польки в парах, сочетание изученных танцевальных шагов, русский медленный шаг.</p>	
<p>Легкая атлетика</p> <p>Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья;</p> <p>Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом.</p> <p>Сочетание различных видов бега с коллективным подсчетом. Бег в коридоре 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы. Круговая эстафета, встречная эстафета. Бег с ускорением от 20 до 30 м.</p> <p>Равномерный, медленный бег, до 5-8 мин, кросс по слабопересеченной местности до 1 км.</p> <p>Прыжки на одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180 градусов, по разметкам; в длину с места стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега; с высоты 60 см; в высоту с прямого разбега; через скакалку; многоразовые (до 10 прыжков); прыжки на заданное расстояние по ориентирам.</p> <p>Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5) с 4 – 5 м; на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (1 кг) снизу вперед-вверх на дальность.</p> <p>Метание теннисного мяча с места, на точность, на дальность, на заданное расстояние.</p> <p>Эстафеты и игры с бегом, прыжками, метанием.</p>	20
<p>Лыжная подготовка</p> <p>Основные требования к одежде и обуви во время занятий.</p> <p>Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.</p> <p>Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой».</p> <p>Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах 2 км с равномерной скоростью.</p>	10
<p>Плавание (теория)</p> <p>Правила гигиены, техника безопасности. Поведение в экстремальной ситуации.</p>	3

Движение ног и рук при плавании способами кроль на груди, на спине. Проплывание одним из способов 25 м (см. по видео). Прыжки с тумбочки. Повороты. Игры и развлечения в воде.	
Подвижные игры Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно - силовых способностей, способности к ориентированию в пространстве. «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка». Закрепление и совершенствование навыков в метании на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию, скоростно - силовых способностей. «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель». Закрепление и совершенствование навыков держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакций, ориентированию в пространстве. «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча», «Перестрелка» Подвижные игры разных народов.	7
Футбол, мини-футбол Удары по воротам. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Варианты игры в футбол.	4
Баскетбол Ловля и передача на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления и скорости, мини-баскетбол.	6
Волейбол Подбрасывание и подача мяча; приём и передача мяча; пионербол с элементами волейбола.	6
Бадминтон Стойки и передвижения, держание ракетки, подача мяча.	0

Тематическое планирование - 4 класс

Темы	Количество часов
Знания о физической культуре Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Олимпийские игры.	2
Гимнастика с основами акробатики 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.	10

<p>Организирующие команды и приёмы. Повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами (мячом, гимнастической палкой, обручем), упражнения на снарядах, танцевальные упражнения.</p> <p>Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.</p> <p>Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.</p> <p>Лазание по канату в три приёма; перелезание через препятствия.</p> <p>Опорные прыжки вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук на козла.</p> <p>Равновесие. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 и 180 градусов; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).</p> <p>I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.</p>	
<p>Легкая атлетика</p> <p>Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья;</p> <p>Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом.</p> <p>Сочетание различных видов бега с коллективным подсчетом. Бег в коридоре 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы. Круговая эстафета, встречная эстафета. Бег с ускорением от 40 до 60 м. бег с вращением вокруг своей оси.</p> <p>Равномерный, медленный бег, до 5-8 мин, кросс по слабопересеченной местности до 1 км.</p> <p>Прыжки, чередование прыжков на точность приземления; в длину с места стоя лицом; в длину с разбега (согнув ноги); с высоты 70 см с поворотом в воздухе на 90-120 градусов и с точным приземлением в квадрат; в высоту с прямого и бокового разбега; через скакалку; многоскоки (тройной, пятирной, десятирной).</p> <p>Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5) с 5-6 м; на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (1 кг) снизу вперед-вверх на дальность.</p> <p>Метание теннисного мяча с места, на точность, на дальность, на заданное расстояние.</p> <p>Эстафеты и игры с бегом, прыжками, метанием.</p>	20
<p>Лыжная подготовка</p> <p>Основные требования к одежде и обуви во время занятий.</p> <p>Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.</p> <p>Попеременный двухшажный. Подъем «лесенкой» и «ёлочкой». Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Передвижение на лыжах 2, 5 км.</p>	10
<p>Плавание (теория)</p>	3

<p>Правила гигиены, техника безопасности. Поведение в экстремальной ситуации.</p> <p>Движение ног и рук при плавании способами кроль на груди, на спине. Проплывание одним из способов 25 м (см. по видео). Прыжки с тумбочки. Повороты. Игры и развлечения в воде.</p>	
<p>Подвижные игры</p> <p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно - силовых способностей, способности к ориентированию в пространстве. «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка».</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков в метании на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию, скоростно - силовых способностей. «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакций, ориентированию в пространстве. «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча», «Перестрелка»</p> <p>Подвижные игры разных народов.</p>	7
<p>Футбол, мини-футбол</p> <p>Удары по воротам. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Варианты игры в футбол.</p>	4
<p>Баскетбол. Ловля и передача на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления и скорости, мини-баскетбол.</p>	6
<p>Волейбол</p> <p>Подбрасывание и подача мяча; приём и передача мяча; пионербол с элементами волейбола.</p>	6
<p>Бадминтон</p> <p>Стойки и передвижения, держание ракетки, подача мяча.</p>	0