

## **Рабочая программа по физической культуре, 1-4 классы**

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

#### **Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
  - изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека;
  - представления физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
  - измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
  - оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
  - организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
  - бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
  - организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
  - объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
  - подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;;
  - выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком

техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

### **Метапредметные результаты:**

#### **Регулятивные УУД:**

- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий

#### **Познавательные УУД:**

- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий;
- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без

#### **Коммуникативные УУД:**

- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
- участвовать в коллективном обсуждении упражнений.

#### **Личностные результаты:**

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

## **Физическая культура**

(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 (для снежных регионов России).

## **Содержание учебного предмета**

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований, появление мяча и игр с мячом.

**Физические упражнения.** Их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения.

**Режим дня и личная гигиена.** Режим дня и его составление

**Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела.

**Игры и развлечения.** Подвижные игры во время прогулок: правила

организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, стилизованные танцевальные движения (типа польки). Дыхательные упражнения. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Гимнастика

с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!»; повороты на месте налево и направо по команде «Налево!» («Направо!»).

Акробатические упражнения. Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад

**Акробатические комбинации.** Переворот в положение лежа на животе, кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев

**Упражнения на низкой гимнастической перекладине.** Висы, перемахи

**Гимнастические упражнения прикладного характера.** Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке, по наклонной гимнастической скамейке

**Легкая атлетика. Беговые упражнения.** С высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, челночный бег

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 двумя руками из-за головы, от груди; снизу из положения стоя и сидя.

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

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах: ступающим и скользящим шагом; попеременным двухшажным; одновременным одношажным; двухшажным ходом; чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.

Повороты: переступанием на месте и в движении.

Спуски: в основной стойке;

Подъемы: лесенкой.

Торможение: палками и падением;

### **Подвижные и спортивные игры**

**На материале гимнастики с основами акробатики:** игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Смена мест», «Становись — разойдись»,

Подвижные игры «Тройка»,

**На материале легкой атлетики:**

«Пятнашки», «Волк во рву»,

**На материале лыжной подготовки:** «Встречная эстафета», «Охотники и олени»,

**«На материале спортивных игр.**

**Футбол.** удар внутренней стороной

стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; остановка катящегося мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола «Метко в цель», «Гонка мячей», мини - футбол

**Баскетбол.** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола «Брось — поймай», «Выстрел в небо», (мини-баскетбол)-ведение мяча на месте

**Волейбол.** специальные движения — подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища; прием мяча снизу двумя руками; подвижные игры на материале волейбола. «Круговая лапта».

### **Элементы техники национальных видов спорта**

**Плавание:** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие

## **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

### **Предметные результаты**

#### **Обучающийся научится:**

- формировать первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека



(физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладеть умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств

(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

-использовать составляющие исследовательской и проектной деятельности.

#### **Обучающий получит возможность научиться:**

– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнять простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнять технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

-выполнять правильно и последовательно комплексы физических упражнений;

-соблюдать правила и нормы поведения в физкультурной и игровой деятельности;

-использовать подвижные игры с мячом для организации активного отдыха.

## **Предметные результаты**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
  - изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека;
  - представления физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
  - измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
  - оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
  - организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
  - бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
  - организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
  - объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
  - подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
  - выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
  - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение

их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях

**Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

**Физическая культура**

(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 (для снежных регионов России).

## **Содержание программы**

### **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.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований, появление мяча и игр с мячом. История древних Олимпийских игр, миф о Геракле.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** .Выполнение простейших закаливающих процедур.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).  
Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря

### **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. Дыхательные упражнения. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!»; повороты на месте налево и направо по команде «Налево!» («Направо!»), размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»;

**Акробатические упражнения.** Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью) из упора присев назад и боком; из положения лежа на спине стойка на лопатках; кувырок вперед в группировке;

**Акробатические комбинации.** Пример: 1) 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) кувырок вперед в упор

присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки,

**Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** вис стоя спереди из вися стоя в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя.

**Гимнастическая комбинация.** Например, из вися стоя в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя.

**Гимнастические упражнения прикладного характера** Прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, вдоль стенки лицом и спиной к опоре; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания. хождение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег;

**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: двумя руками из-за головы, от груди; снизу из положения стоя и сидя

**Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность из-за головы.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом; попеременным двухшажным ходом; одновременным одношажным ходом; двухшажным ходом; чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.

**Повороты:** переступанием на месте и в движении, упором

**Спуски:** в основной стойке; низкой стойке

**Подъемы:** лесенкой, ёлочкой

**Торможение:** палками и падением

**Плавание.** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.



**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию, типа «Змейка», «Пройди бесшумно», «Раки», «Бой петухов», «Совушка»

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту: «Не попади в болото», «Горелки».

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию: «Кто дольше прокатится», «Охотники и олени».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; удар внутренней стороной стопы («щечкой») неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; остановка катящегося мяча; подвижные игры на материале футбола «Метко в цель», «Гонка мячей», «Слалом с мячом», мини - футбол

Баскетбол: Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста; приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой; подвижные игры на материале баскетбола «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», (мини-баскетбол)-ведение мяча на месте

Волейбол: Специальные движения — подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища; подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; подвижные игры на материале волейбола. «Круговая лапта», «Не давай мяча водящему»

### **Общеразвивающие упражнения**

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

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; выпады и полушпагаты на месте; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах).

Развитие координации: ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.

Развитие силовых способностей: 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).

### **На материале легкой атлетики**

Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: бег с горки в максимальном темпе.

Развитие выносливости: с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями;

Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

### **На материале плавания**

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску.

### **Национально-региональный компонент**

Национальные игры. Подвижные игры разных народов.

## **Планируемые результаты изучения материала**

### **Предметные результаты:**

*Обучающиеся научатся:*

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требований техники безопасности к местам проведения;
- овладеть методами учебно-исследовательской и проектной деятельности (приводить доказательства, классифицировать, сравнивать, выявлять взаимосвязи);

*Обучающиеся получают возможность научиться:*

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснить в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализировать и искать ошибок, исправлять их;
- дать строевые команды, считать при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

### **Метапредметные результаты:**

#### **Регулятивные УУД:**

- уметь принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

#### **Познавательные УУД:**

- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий;
- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без

#### **Коммуникативные УУД:**

- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
- участвовать в коллективном обсуждении упражнений;
- поддерживать друг друга.

### **Личностные результаты:**

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

## **Физическая культура**

(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 (для снежных регионов России).*

### **Содержание учебного предмета**

#### **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.

**Из истории физической культуры.** Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

**Физические упражнения.** Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

#### **Способы физической деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Выполнение простейших закаливающих процедур, проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** 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 приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд: «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!»; повороты на месте налево и направо по команде «Налево!» («Направо!»), размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по два в шеренге и колонне.

**Акробатические упражнения.** Упоры, седы: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком; из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках; гимнастический мост.

**Акробатические комбинации.** Пример: 1) 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) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях .

**Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, перемахи.

**Гимнастическая комбинация.** вис стоя спереди, сзади, завесом одной ногой и двумя ногами; вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной ногой, двумя ногами; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис согнувшись сзади, 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:** передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, вдоль стенки лицом и спиной к опоре. Ползание и переползание попластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания. Хождение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук; челночный бег 3\_10 м, бег с изменением темпа; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

**Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание, спрыгивание с горки матов и запрыгивание на нее; через препятствия. на месте и с поворотом на 90 и 180°, по разметкам, через

препятствия; в высоту с прямого разбега согнув ноги. Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди; снизу из положения стоя и сидя.

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

**Лыжные гонки. Передвижение на лыжах:** ступающим и скользящим шагом; попеременным двухшажным ходом; одновременным одношажным ходом; двухшажным ходом; чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.

**Повороты:** переступанием на месте и в движении, упором

**Спуски:** в основной стойке; низкой стойке.

**Подъемы:** ступающим и скользящим шагом; лесенкой и елочкой.

**Торможение:** палками и падением;

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

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

«Змейка», «Пройди бесшумно», «Раки», «Бой петухов», «Запрещенное движение».

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту, игры: «Рыбки», «Пингвины с мячом»

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию, игры: «Встречная эстафета», «Кто дольше прокатится», «Куда укатись на лыжах за два шага».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры на материале футбола «Метко в цель», «Гонка мячей», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Передал — садись!», «Эстафета с ведением мяча», мини-футбол

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Подвижная цель», «Попади в кольцо», «Гонки баскетбольных мячей», мини-баскетбол.

Волейбол: специальные движения — подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища; подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; прием мяча снизу двумя руками; передача сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в пионербол; подвижные игры «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта». Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: баскетбол (мини-баскетбол)-ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передача мяча.

### **Общеразвивающие упражнения**

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

Развитие гибкости: «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; Развитие координации: жонглирование малыми предметами, комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами;



упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп.

**Формирование осанки:** 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).

#### **На материале легкой атлетики**

**Развитие координации:** пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.

**Развитие выносливости:** повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); **Развитие силовых способностей:** 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.

#### **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; **Развитие выносливости:** передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.

#### **На материале плавания**

**Развитие выносливости:** повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания.

#### **Национально-региональный компонент**

Подвижные игры на материале элементов техники национальных видов спорта. Подвижные игры разных народов.

## Планируемые результаты изучения программы

### Предметные результаты:

#### Обучающиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложить фактов истории развития физической культуры в России.
- Представлять какие существуют разновидности физических упражнений (общеразвивающие, подводящие, соревновательные);
- представлять правила и особенности спортивных игр: футбола, баскетбола и волейбола;
- представлять измерения частоты сердечных сокращений во время и после физической нагрузки;
- представлять закаливание организма (обливание и душе);
- измерить индивидуальные показатели физического развития, формирование основных физических качеств;
- оказать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- использовать составляющие исследовательской и проектной деятельности

#### обучающиеся получают возможность научиться:

- организовать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективного судейства;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий, игр и соревнований;
- взаимодействовать сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

К концу учебного года по разделу «**Знания о физической культуре**» обучающиеся получают следующие знания:

- роль и значение занятий физическими упражнениями,
- значение физической подготовки и ее связь с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения,
- влияние физической нагрузки на организм занимающихся и основные правила

ее регулирования,

- возможные причины травматизма при занятиях физическими упражнениями и профилактика травматизма.

По разделу «**Физическое совершенствование**» ученик научится:

«Гимнастика с основами акробатики»

- выполнять простейшие акробатические комбинации;
- выполнять опорный прыжок через гимнастического козла.

«Легкая атлетика»

- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»;
- стартовать из низкой стойки;
- правильно финишировать;
- выполнять стартовое ускорение.

«Льжные гонки» передвигаться на лыжах одновременным двухшажным и одновременным одношажным ходом.

«Плавание»

- выполнять скольжение на спине, руки вдоль туловища;
- выполнять попеременно гребки правой и левой рукой;
- плавать кролем на спине;
- играть в игры «Торпеды», «Водолазы».

«Спортивные игры»

- выполнять элементы футбола» командные действия игроков, играть в футбол;
- играть в баскетбол, выполнять командные действия игроков;
- выполнять элементы волейбола.

Обучающийся получит возможность научиться вести тетрадь по физической культуре.

**Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении

поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

## **Физическая культура**

(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 (для снежных регионов России).

### **Содержание учебного предмета**

#### **Знания о физической культуре**

##### **Физическая культура.**

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

**Из истории физической культуры.** Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии

**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. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения.

##### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.

**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<sup>1</sup>.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд: «Кругом! Раз-два!»; перестроение в две шеренги и колонны; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, «по диагонали», «противоходом», «змейкой», «спиралью».

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

Акробатические комбинации. Пример: 1) 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) 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.

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, лазанье по канату. Упражнения с обручами.

**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 месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание с горки матов и запрыгивание на нее;

на месте и с поворотом на 90 и 180°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега согнув ноги; в высоту с разбега, перешагиванием. Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами: двумя руками из-за головы, от груди; снизу из положения стоя и сидя.

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

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах: ступающим и скользящим шагом; попеременным двухшажным; одновременным одношажным; двухшажным ходом;

чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции. Повороты: переступанием на месте и в движении, упором.

Спуски: в основной стойке; в низкой стойке.

Подъемы: ступающим и скользящим шагом; лесенкой и елочкой.

Торможение: палками и падением; плугом.

**Плавание.** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом. Подводящие упражнения для освоения техники плавания способом «кроль на спине».

**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 легкой 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 ногой с места и с разбега по неподвижному и катящемуся мячу по воротам; ведение мяча правой и левой ногой с последующей передачей партнеру или ударом по воротам.

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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

#### **Общеразвивающие упражнения**

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

Развитие гибкости: высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: поворотами и приседаниями; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: 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; прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

##### **На материале легкой атлетики**

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

Развитие выносливости: бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (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: 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.

**На материале плавания**

Развитие выносливости: повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

**Национально-региональный компонент**

Элементы техники национальных видов спорта, национальные подвижные игры.

Подвижные игры разных народов.