

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 42 с углубленным изучением отдельных предметов» городского округа Самара

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей  
физической культуры. Искусства.  
Протокол №1 от «29» августа 2016 г.  
Председатель МО физической  
культуры. Искусства.  
Лукиянова /Лукиянова О.А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР  
Каштанова /А.М.Каштанова  
« 29 » августа 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Школа №42 г.о.Самара  
Генгут /Ю.Л.Генгут  
Приказ №161/5-од от «29» августа 2016 г.  
М.П.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного предмета  
«Физическая культура»

Классы: 1-4

Составитель: Алмазова И.В.,  
учитель физической культуры

Самара, 2016 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа составлена на основе:

- ФГОС НОО (с изменениями и дополнениями)
- ООП НОО МБОУ Школы № 42 г.о. Самара
- авторской программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича «Физическая культура» 1-4 класс, М.: Просвещение, 2014;
- учебного плана МБОУ Школы № 42 г.о. Самара.

и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение», 2015 г.

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Настоящая рабочая программа ориентирована на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, на обучение школьников умению самостоятельно заниматься, на осознание значимости занятий физкультурой.

Учитывая эти особенности, рабочая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

**Цель программы** - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:**

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Программа направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных

- компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
  - расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
  - усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В соответствии с учебным планом школы на изучение физической культуры (из расчета 3 часа в неделю) отводится:

1 класс - 99 часов

2 класс - 102 часа

3 класс - 102 часа

4 класс - 102 часа

Итого: 405 часов в год.

### Изменения, внесенные в авторскую программу

Наименование разделов	Количество часов, предусмотренных в авторской программе	Количество часов, предусмотренных в рабочей программе
раздел Физическое совершенствование подраздел «Лыжные гонки», «Плавание»	1-4 кл – по 11ч. 1-4 кл – по 10ч.	раздел Физическое совершенствование подраздел «Кроссовая подготовка»  1-4 кл – по 21ч.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

#### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Класс	У ученика будут сформированы	Ученик получит возможность для формирования
1	• внутренняя позиция школьника на уровне	• внутренней позиции обучающегося на уровне

	<p>положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;</li> </ul>	<p><i>положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;</i></p>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы; учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;</li> <li>• ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения; устойчивого учебно-познавательного интереса к новым, общим способам решения задач; адекватного понимания причин успешности/ неуспешности учебной деятельности; положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»; компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;</i></li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;</li> <li>• знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм, развитие морального сознания; развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;</i></li> <li>• <i>эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.</i></li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• установка на здоровый образ жизни; основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения; чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям; установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;</i></li> </ul>

## МЕТАПРЕДМЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

### Регулятивные

Класс	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
1	<ul style="list-style-type: none"><li>с помощью учителя находить ошибки при выполнении учебных заданий и отбирать способы их исправления;</li><li>технически правильно выполнять двигательные действия по образцу, использовать их в игровой деятельности</li></ul>	<i>Выпускник получит возможность научиться: адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;</i>
2	<ul style="list-style-type: none"><li>самостоятельно находить ошибки при выполнении учебных заданий; с помощью учителя отбирать способы их исправления;</li><li>технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</li></ul>	<i>выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, определять качество и уровня усвоения; устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;</i>
3	<ul style="list-style-type: none"><li>находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li><li>технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</li></ul>	<i>соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи; активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;</i>
4	<ul style="list-style-type: none"><li>находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий</li></ul>	<i>концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий; стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач.</i>

### Познавательные

Класс	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
1	<ul style="list-style-type: none"><li>видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях</li></ul>	<i>создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;</i>

	человека	<i>моделировать, т.е. выделять и обобщенно фиксировать группы существенных признаков объектов с целью решения конкретных задач;</i>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами</li> </ul>	<p><i>поиск и выделение необходимой информации из различных источников в разных формах (текст, рисунок, таблица, диаграмма, схема);</i></p> <p><i>сбор информации (извлечение необходимой информации из различных источников; дополнение таблиц новыми данными;</i></p> <p><i>обработка информации (определение основной и второстепенной информации);</i></p>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта</li> </ul>	<p><i>запись, фиксация информации об окружающем мире, в том числе с помощью ИКТ, заполнение предложенных схем с опорой на прочитанный текст;</i></p> <p><i>анализ информации;</i></p> <p><i>передача информации (устным, письменным, цифровым способами);</i></p>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> <li>обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой</li> </ul>	<p><i>интерпретация информации (структурировать; переводить сплошной текст в таблицу, презентировать полученную информацию, в том числе с помощью ИКТ);</i></p> <p><i>оценка информации (критическая оценка, оценка достоверности);</i></p> <p><i>подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков;</i></p> <p><i>анализ;</i></p> <p><i>синтез;</i></p> <p><i>сравнение;</i></p> <p><i>классификация по заданным критериям;</i></p> <p><i>установление аналогий;</i></p> <p><i>установление причинно-следственных связей;</i></p> <p><i>построение рассуждения;</i></p> <p><i>обобщение.</i></p>

### Коммуникативные

Класс	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>общаться со сверстниками на принципах</li> </ul>	<i>слушать собеседника;</i>

	взаимоуважения	<i>определять общую цель и пути ее достижения;</i>
2	• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения	<i>осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;</i>
3	• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи	<i>аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности,</i>
4	• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	<i>прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</i>

### ПРЕДМЕТНЫЕ результаты

Класс	Наименование раздела	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
1 класс	<b>Раздел «Знания о физической культуре»</b> (в процессе урока)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- характеризовать роль и значение зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;</li> <li>- излагать факты истории физической культуры, её роль и значение в жизнеобеспечении древнего человека;</li> <li>- называть виды физической активности, составляющие содержания урока (бег, ходьба, физические упражнения, игры, эстафеты и т.д.);</li> <li>- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «личная гигиена».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- перечислять составляющие здорового образа жизни; называть основные пункты режима дня и время их осуществления;</li> <li>- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> </ul>

	<p><b>Раздел «Способы физкультурной деятельности»</b> (в процессе урока)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- рассказывать об особенностях спортивной формы для разных уроков физической культуры и инвентаря;</li> <li>- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища в соответствии с изученными правилами;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- перечислять упражнения для утренней гимнастики, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения для профилактики плоскостопия и гимнастики для глаз;</li> </ul>
	<p><b>Раздел «Физическое совершенствие»:</b></p>		
	<p>Гимнастика с основами акробатики</p>	<p><i>Выполнять:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>организующие команды и приемы:</i> построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.</li> <li>- <i>акробатические упражнения:</i> упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.</li> <li>- <i>гимнастические упражнения прикладного характера:</i> передвижение по гимнастической</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</i></li> <li>- <i>выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</i></li> </ul>



		стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).	
Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- называть основные понятия и термины в беге и ходьбе, прыжках, метании и объяснять их назначение;</li> <li>- описывать и осваивать технику беговых упражнений,</li> <li>- <i>выполнять бег:</i> 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.</li> <li>- <i>овладеть техникой прыжков:</i> на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</li> <li>- <i>выполнять броски:</i> набивного мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</li> <li>- <i>овладеть техникой метания:</i> малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе, беговых упражнениях, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе самостоятельного освоения;</li> <li>- демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений;</li> <li>- составлять комбинации из разученных упражнений и выполнять их.</li> </ul>	
Кроссовая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>выполнять бег</i> в равномерном и медленном темпе до 3-4 мин, кросс по слабопересеченной местности до 1 км;</li> <li>- выбирать индивидуальный темп передвижений,</li> <li>- контролировать темп бега, ориентирясь на общее</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать в процессе выполнения результат своей деятельности.</li> </ul>	

		самочувствие, и чередовать с ходьбой.	
	Подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>- участвовать в подвижных играх и эстафетах, соблюдая правила; передавать эстафетную палочку;</li> <li>- выполнять простые игровые действия из спортивных и подвижных игр разной функциональной направленности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сравнивать и группировать игры по виду основных движений;</li> <li>- организовывать подвижные игры; собирать спортивную форму для разных занятий физической культурой;</li> <li>- применять разученные беговые и прыжковые упражнения, а также броски в подвижных играх;</li> </ul>
	Подвижные игры с элементами спорта	<ul style="list-style-type: none"> <li>- узнавать и определять название спортивных игр.</li> <li>- овладеть элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</li> <li>- выполнять удар по неподвижному и катящемуся мячу;</li> <li>- выполнять остановку мяча; ведение мяча;</li> <li>- играть в подвижные игры на материале футбола.</li> <li>- овладеть хватом ракетки, владением волана, передачей волана на расстояние.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- перечислять и узнавать виды спорта, которыми можно начинать заниматься первоклассникам;</li> <li>- строить высказывания о видах движений, необходимых для достижения целей в игре;</li> </ul>
2 класс	<b>Раздел «Знания о физической культуре»</b> (в процессе урока)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;</li> <li>- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»,</li> <li>- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;</li> <li>- измерять показатели физического развития (рост и массу тела)</li> <li>- знать историю возникновения первых спортивных соревнований; появления мяча; историю зарождения древних Олимпийских игр, их символики и ритуалов.</li> <li>- освоить некоторые виды закаливания организма (обтирание) и правила закаливания.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</li> <li>- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.</li> <li>- объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; называть известных российских и зарубежных олимпийских чемпионов.</li> </ul>
	<b>Раздел «Способы физкультурной</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять простой комплекс утренней зарядки и гимнастики под музыку;</li> <li>- проводить закаливающие процедуры;</li> <li>- выполнять упражнения, развивающие быстроту и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять комплекс утренней зарядки и гимнастики, подбирать музыку;</li> <li>- вести систематические наблюдения за динамикой физического развития и физической подготовленности.</li> </ul>

	<p><b>деятельности</b> » (в процессе урока)</p>	<p>равновесие, совершенствующие точность броска малого мяча.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать и проводить простейшие соревнования в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;</li> <li>- перечислять нормативы ГТО</li> <li>- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость).</li> </ul>	
	<p><b>Раздел «Физическое совершенствование»:</b></p>		
	<p>Гимнастика с основами акробатики</p>	<p><i>Выполнять:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>организующие команды и приемы:</i> повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».</li> <li>- <i>акробатические упражнения</i> из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.</li> <li>- <i>гимнастические упражнения прикладного характера:</i> танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.</li> <li>- выполнять простые акробатические упражнения (стойки, перекаты, группировка) гимнастические упражнения прикладной направленности (лазание по шведской стенке, преодоление полосы препятствий; висы на шведской стенке и пр.);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</i></li> <li>- <i>объяснять с применением терминов правила (технику) выполнения гимнастических и акробатических элементов, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</i></li> <li>- <i>составлять акробатические и гимнастические комбинации из 4-5 элементов и более, выполнять их на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;</i></li> </ul>

		- выполнять гимнастические и акробатические комбинации из 4-5 элементов.	
Легкая атлетика		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>выполнять</i> равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 5 м, 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов, с ускорением до 20 м, бег на результат– 30 м,</li> <li>- <i>выполнять броски</i> большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.</li> <li>- <i>выполнять метание</i> малого мяча на дальность из-за головы, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 4-5м..</li> <li>- <i>выполнять прыжки:</i> на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; с высоты до 40 см; в высоту с 4-5 шагов прямого разбега, с доставанием подвешенных предметов; со скакалкой (длинной вращающейся и короткой).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре и применять их для развития скоростно-силовых и координационных способностей</li> <li>- <i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке</i></li> <li>- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие физических качеств</li> </ul>
Кроссовая подготовка		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>выполнять бег</i> в равномерном и медленном темпе до 5-6 мин, кросс по слабопересеченной местности до 1 км;</li> <li>- выбирать индивидуальный темп передвижений,</li> <li>- контролировать темп бега, ориентируясь на общее самочувствие, и чередовать с ходьбой.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений.</li> <li>- выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать в процессе выполнения результат своей деятельности.</li> </ul>
Подвижные игры		<ul style="list-style-type: none"> <li>- участвовать в подвижных играх и эстафетах, соблюдая правила;</li> <li>- проводить эстафеты с мячом, обручем.</li> <li>- организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формулировать правила игры и элементарные правила техники безопасности при проведении игр.</li> <li>- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;</li> </ul>
Подвижные игры с элементами спорта		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>выполнять</i> специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу;</li> <li>- играть в подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне» и др.</li> </ul>	
3	<p><b>Раздел «Знания о физической культуре»</b> (в процессе урока)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.</li> <li>- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;</li> <li>- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;</li> <li>- 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.</li> <li>- рассказывать о роли физической культуры у народов Древней Руси.</li> <li>- разбираться в разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;</li> <li>- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;</li> <li>- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;</li> <li>- представлять двигательное действие, правила игры в виде текста, таблицы, схемы;</li> <li>- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</li> <li>- оценивать роль и значение подвижных и спортивных игр для развития физических качеств и укрепления здоровья;</li> <li>- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при ссадинах и потерях кожных покровов.</li> <li>- строить рассуждение (или доказательство своей точки зрения) по теме урока</li> </ul>
	<p><b>Раздел «Способы физкультурной»</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять комплексы общеразвивающих физических упражнений с предметами и без предметов для развития основных физических качеств.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</li> <li>- вести систематические наблюдения за динамикой</li> </ul>

	<p><b>деятельности</b> » (в процессе урока)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять подводящие упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, баскетбол.</li> <li>- измерять частоту сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений.</li> <li>- проводить элементарные соревнования.</li> </ul>	<p>физического развития и физической подготовленности.</p>
	<p><b>Раздел «Физическое совершенствование»:</b></p>		
	<p>Гимнастика с основами акробатики</p>	<p><i>Выполнять:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>организующие команды и приемы:</i> «Шире шаг!, Чаше шаг! Реже! На 1-2 рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижения по диагонали, противоходом, «змейкой»; команды «Становись! Равняйся! Смирно! Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступа, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.</li> <li>- <i>акробатические упражнения</i> из положения лежа на спине, стойка на лопатках; 2-3 кувырка вперед; мост из положения лежа на спине с помощью и самостоятельно; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях, прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.</li> <li>- <i>гимнастические упражнения прикладного характера:</i> лазанье по канату (3 м) в два и три приема; по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; перелезание через препятствие; танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, согнув ноги; вис стоя спереди,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснять с применением терминов правила (технику) выполнения гимнастических и акробатических элементов, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>- составлять акробатические и гимнастические комбинации из 5 элементов и более, выполнять их на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;</li> <li>- составлять и выполнять строевые приемы;</li> <li>- формулировать и соблюдать правила техники безопасности.</li> </ul>

		<p>сзади, зависом одной, двумя ногами.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять простые акробатические упражнения (стойки, перекаты, группировка) гимнастические упражнения прикладной направленности (лазание по шведской стенке, преодоление полосы препятствий; висы на шведской стенке и пр.);</li> <li>- составлять акробатические и гимнастические комбинации до 5 элементов.</li> </ul>	
Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>выполнять</i> равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 5 м, 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов, с ускорением до 30 м, 60м; бег на результат– 30 м,</li> <li>- <i>выполнять броски</i> набивного мяча снизу из положения стоя, из-за головы вперед-вверх, снизу-вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.</li> <li>- <i>выполнять метание</i> малого мяча на дальность из-за головы, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5) с расстояния 4-5м..</li> <li>- <i>описывать технику выполнения прыжковых упражнения</i></li> <li>- <i>выполнять прыжки:</i> на месте и с поворотом на 90° и 180°, по разметкам, через препятствия; с высоты до 40 см; в высоту с 4-5 шагов прямого разбега, с доставанием подвешенных предметов; со скакалкой (длинной вращающейся и короткой);</li> <li>- выполнять координационно движения при ходьбе и беге.</li> <li>- выполнять контрольные упражнения (отжимания, прыжки в длину и высоту с места)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке</i></li> <li>- составлять и проводить вариативные упражнения в ходьбе и беге</li> <li>- применять вариативные упражнения для развития физических качеств</li> </ul>	
Кроссовая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>выполнять бег</i> в равномерном и медленном темпе до 7-8 мин, кросс по слабопересеченной местности до 1 км;</li> <li>- выбирать индивидуальный темп передвижений,</li> <li>- контролировать темп бега по частоте сердечных</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений.</li> <li>- выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать в процессе выполнения результат своей деятельности.</li> </ul>	

		сокращений.	
	Подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры, эстафеты и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</li> <li>- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формулировать правила игры и составлять правила техники безопасности при проведении игр.</li> <li>- составлять правила соревнований, эстафет с предметами и без, выявлять лучшие результаты в процессе соревнований;</li> </ul>
	Подвижные игры с элементами спорта	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>выполнять</i> специальные передвижения, остановку прыжком с двух шагов; ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, с изменением высоты отскока мяча, с изменением направления и скорости; ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах стоя на месте и в шаге, в движении левой и правой рукой.</li> <li>- играть в подвижные игры на материале баскетбола.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</li> <li>- формулировать и соблюдать правила техники безопасности</li> </ul>
4	<b>Раздел «Знания о физической культуре»</b> (в процессе урока)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрировать знания о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае;</li> <li>- демонстрировать знания об истории развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роли и значении для подготовки солдат русской армии.</li> <li>- демонстрировать знания о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения</li> <li>- характеризовать основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения.</li> <li>- формулировать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</li> <li>- проводить закаливание организма доступными способами (воздушные и солнечные ванны,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</i></li> <li>- извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица соревнований, схема движения, иллюстрация и др.);</li> <li>- строить рассуждение (или доказательство своей точки зрения) по теме урока в соответствии с возрастными нормами;</li> <li>- применять знания о закаливании организма в повседневной жизни и приобщать к правильному проведению закаливающих процедур окружающих.</li> </ul>



		купание в естественных водоемах).	
	<b>Раздел «Способы физкультурно й деятельности »</b> (в процессе урока)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;</li> <li>- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</li> <li>- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;</li> <li>- проводить игры в футбол и баскетбол по упрощенным правилам во внеурочное время.</li> <li>- оказывать доврачебную помощь при легких ушибах, царапинах, ссадинах, потертостях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оказывать доврачебную помощь при ушибах, царапинах, ссадинах, кровотечениях, переломах.</li> <li>- вести систематические наблюдения за динамикой физического развития и физической подготовленности.</li> </ul>
	<b>Раздел «Физическое совершенство вание»:</b>		
	Гимнастика с основами акробатики	<p><i>Выполнять:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>организующие команды и приемы:</i> «Шире шаг!, Чаще шаг! Реже! На 1-2 рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижения по диагонали, противоходом, «змейкой»; команды «Становись! Равняйся! Смирно! Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступа, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.</li> <li>- <i>акробатические упражнения</i> из положения лежа на спине, стойка на лопатках; 2-3 кувырка вперед и назад; мост из положения лежа на спине с помощью и самостоятельно; из стойки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснять с применением терминов правила (технику) выполнения гимнастических и акробатических элементов, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>- составлять акробатические и гимнастические комбинации из 8 элементов и более, выполнять их на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;</li> <li>- сдавать рапорт учителю о готовности класса к уроку.</li> </ul>

		<p>на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях, прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>гимнастические упражнения прикладного характера:</i> лазанье по канату (3 м) в два и три приема; по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; перелезание через препятствие; танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, согнув ноги; вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.</li> <li>- выполнять простые акробатические упражнения (стойки, перекаты, группировка) гимнастические упражнения прикладной направленности (лазание по шведской стенке, преодоление полосы препятствий; висы на шведской стенке и пр.);</li> <li>- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</li> <li>- выполнять акробатические и гимнастические комбинации из 5-8 элементов на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.</li> </ul>	
	<p>Легкая атлетика</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>выполнять прыжки</i> в высоту с разбега способом «перешагивание».</li> <li>- <i>демонстрировать технику выполнения низкого старта, выполнять стартовое ускорение, финиширование.</i></li> <li>- <i>оперировать терминами: темп бега, длительность бега;</i></li> <li>- <i>описывать технику выполнения прыжковых</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке</i></li> <li>- владеть элементарными сведениями о правилах соревнований в прыжках, беге и метании.</li> <li>- составлять и проводить вариативные упражнения в ходьбе и беге;</li> <li>- применять вариативные упражнения для развития физических качеств;</li> </ul>

		<p><i>упражнений, осваивать их самостоятельно</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>выполнять</i> равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 5 м, 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов, с ускорением до 30 м, 60м; бег на результат– 30 м;</li> <li>- <i>выполнять броски</i> набивного мяча снизу из положения стоя, из-за головы вперед-вверх, снизу-вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.</li> <li>- <i>выполнять метание</i> малого мяча на дальность из-за головы, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5) с расстояния 4-5м..</li> <li>- <i>описывать технику выполнения прыжковых упражнений</i></li> <li>- <i>выполнять прыжки:</i> на месте и с поворотом на 90° и 180°, по разметкам, через препятствия; с высоты до 40 см; в высоту с 4-5 шагов прямого разбега, с доставанием подвешенных предметов; со скакалкой (длинной вращающейся и короткой);</li> <li>- <i>выполнять координационно движения</i> при ходьбе и беге.</li> <li>- <i>выполнять контрольные упражнения</i> (отжимания, прыжки в длину и высоту с места)</li> </ul>	
	Кроссовая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>выполнять бег</i> в равномерном и медленном темпе до 10 мин, кросс 1 км по слабопересеченной местности;</li> <li>- <i>выбирать индивидуальный темп</i> передвижений,</li> <li>- <i>контролировать темп бега</i> по частоте сердечных сокращений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>контролировать темп бега</i> по частоте сердечных сокращений.</li> <li>- <i>выбирать более эффективные способы</i> решения, контролировать и оценивать в процессе выполнения результат своей деятельности.</li> </ul>
	Подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>оценивать роль и значение</i> подвижных и спортивных игр для развития физических качеств и укрепления здоровья;</li> <li>- <i>проводить игру</i> в футбол по упрощенным правилам.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>организовывать и проводить</i> со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</li> <li>- <i>подбирать одежду</i> для занятий активным отдыхом на открытом воздухе</li> </ul>

Подвижные игры с элементами спорта	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>выполнять</i> специальные передвижения, остановку прыжком с двух шагов; ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, с изменением высоты отскока мяча, с изменением направления и скорости; ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах стоя на месте и в шаге, в движении левой и правой рукой.</li> <li>- играть в подвижные игры на материале баскетбола.</li> <li>- играть в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать и выполнять судейство при игре в баскетбол по упрощенным правилам</li> <li>- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;</li> <li>- формулировать и соблюдать правила техники безопасности</li> </ul>
------------------------------------	---	--

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ 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.

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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### Способы 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 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.**

*Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

*Акробатические комбинации.* Например: 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 виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*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.

**Легкая атлетика.**

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

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

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

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Кроссовая подготовка.**

Чередование ходьбы и бега, бег в равномерном темпе.

**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 кроссовой подготовки:* эстафеты, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

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

**Общеразвивающие упражнения**

*Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

**На материале гимнастики с основами акробатики**

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

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

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих 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, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

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

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

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

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

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

*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 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 кроссовой подготовки***

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; равномерный бег до 10 минут; бег на дистанцию до 400 м.

**1 класс**

**Знания о физической культуре**

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

### **Способы физкультурной деятельности**

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

### **Физическое совершенствование**

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

*Организуемые команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

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

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

#### ***Легкая атлетика***

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

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

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

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

#### ***Кроссовая подготовка***

*Бег:* в равномерном темпе, чередование ходьбы и бега

#### ***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

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

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

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

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

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

*Бадминтон:* владение хватом, ракеткой и воланом, передача волана на расстояние.

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

## 2 класс

### Знания о физической культуре

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

### Способы физкультурной деятельности

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

### Физическое совершенствование

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

*Организующие команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

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

#### **Легкая атлетика**

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

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

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

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

#### **Кроссовая подготовка**

*Бег:* в равномерном темпе, чередование ходьбы и бега

#### **Подвижные игры**

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

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

*На материале раздела «Кроссовая подготовка»:* «Пятнашки», «День и ночь», «Воробы и вороны».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

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

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.



### 3 класс

#### Знания о физической культуре

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

#### Способы физкультурной деятельности

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

#### Физическое совершенствование

##### *Гимнастика с основами акробатики*

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

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

##### *Легкая атлетика*

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

##### *Кроссовая подготовка*

*Бег:* в равномерном темпе, чередование ходьбы и бега

##### *Подвижные игры*

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

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

*На материале раздела «Кроссовая подготовка»:* «Третий лишний», «За мной».

*На материале спортивных игр:*

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

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

### 4 класс

#### Знания о физической культуре

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

#### Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных

упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

### **Физическое совершенствование**

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

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

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

#### ***Легкая атлетика***

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

#### ***Кроссовая подготовка***

*Бег:* в равномерном темпе до 10 мин, чередование ходьбы и бега.

#### ***Подвижные игры***

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

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

*На материале раздела «Кроссовая подготовка»:* «Пустое место».

*На материале спортивных игр:*

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

### **Тематическое планирование**

#### **1 класс**

№ пп	Наименование разделов	Всего часов	В том числе	
			уроки	Сдача контрольных нормативов (тестирование)
1	Легкая атлетика	22	21	1

2	Кроссовая подготовка	21	20	1
3	Гимнастика	17	16	1
4	Подвижные игры	20	20	-
5	Подвижные игры с элементами спорта	19	19	-
итого		99	96	3

### 2 класс

№ пп	Наименование разделов	Всего часов	В том числе	
			уроки	Сдача контрольных нормативов (тестирование)
1	Легкая атлетика	21	19	2
2	Кроссовая подготовка	21	19	2
3	Гимнастика	18	17	1
4	Подвижные игры	18	18	-
5	Подвижные игры с элементами баскетбола	24	24	-
итого		102	97	5

### 3 класс

№ пп	Наименование разделов	Всего часов	В том числе	
			уроки	Сдача контрольных нормативов (тестирование)
1	Легкая атлетика	21	19	2
2	Кроссовая подготовка	21	19	2
3	Гимнастика	18	17	1
4	Подвижные игры	18	18	-
5	Подвижные игры с элементами баскетбола	24	24	-
итого		102	97	5

**4 класс**

№ пп	Наименование разделов	Всего часов	В том числе	
			уроки	Сдача контрольных нормативов (тестирование)
1	Легкая атлетика	21	19	2
2	Кроссовая подготовка	21	19	2
3	Гимнастика	18	17	1
4	Подвижные игры	18	18	-
5	Подвижные игры с элементами баскетбола	24	24	-
Итого		102	97	5

п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
	<b>Базовая часть</b>	80	78	78	78
1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>			
2	Подвижные игры	20	18	18	18
3	Гимнастика с элементами акробатики	17	18	18	18
4	Легкая атлетика	22	21	21	21
5	Кроссовая подготовка	21	21	21	21

	<i>Вариативная часть</i>	19	24	24	24
1	Подвижные игры с элементами баскетбола	19	24	24	24
	ИТОГО:	99	102	102	102