

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 49 с углубленным изучением  
отдельных предметов» г. Белгорода**

<b>«Рассмотрено»</b> Руководитель МО  _____ Л.А. Надеина Протокол № _____ от « ____ » июня 2021 г.	<b>«Согласовано»</b> Заместитель директора  _____ Ю.А. Сульженко « ____ » июня 2021 г.	<b>«Утверждаю»</b> Директор МБОУ СОШ № 49 г. Белгорода _____ И.Н. Ламанова Приказ № 557 от «31» августа 2021 г.
---	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
начальное общее образование, 1-4 классы  
Количество часов: 270 часов, уровень - базовый.  
Срок реализации: 4 года

Составитель:  
Скибина Е.В.  
учитель физической культуры  
Утверждена на заседании Педагогического совета  
Протокол № 1\_  
от «30\_» августа 2021 г.

**Белгород, 2020**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 1-4 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, с учетом примерной ООП НОО программы «Физическая культура» 1-4 классов автор В.И. Лях, М.: Просвещение 2016 и рабочей программы физического воспитания обучающихся «Физическая культура» 1-4 классов автор В.И. Лях, М.: Просвещение, 2014.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация данной программы осуществляется в рамках использования учебника «Физическая культура 1-4 классы», В.И. Лях: издательство Москва «Просвещение», 2014.

В рабочую программу автора внесены следующие изменения:

- учебный план МБОУ СОШ № 49 определяет 33 учебных недели в 1-х классах и 34 учебных недели во 2-4 классах;
- с целью оптимизации двигательной активности на уроках физической культуры, часы, отведенные на изучение разделов: знания о физической культуре, способы физической деятельности и физкультурно-оздоровительной деятельности, распределены равномерно в каждый раздел изучаемой программы в течение уроков ежегодно (10 минут каждого из этих уроков);
- в связи с отсутствием бассейна в ОУ невозможно изучение раздела «Плавание», выделенных на изучение данного раздела равномерно распределены по остальным разделам программы.

### **Общая характеристика учебного предмета**

#### **Цели и задачи**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В соответствии с этим рабочая программа ориентируется на достижение следующих практических задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, успешному обучению;

- овладение школой движений;
- развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей.
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления, и др.) в ходе двигательной деятельности.

Основными принципами, идеями и подходами для реализации цели и задач программы являются: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Особенностью физической культуры как учебного предмета является её деятельный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т. п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно - оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физкультурой). При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это касается, прежде всего, выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля над физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Понятийная база и содержание учебного курса основаны на **положениях нормативно-правовых актов** Российской Федерации, в том числе:

- ✓ требований к результатам освоения образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- ✓ Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- ✓ Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- ✓ Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- ✓ образовательной программы начального общего образования.
- ✓

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Физическая культура — обязательный учебный предмет в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 2 часа в неделю.

В соответствии с учебным планом МБОУ СОШ №49:

33 учебных недели в 1 классе - 66 часов;

34 учебных недели: во 2 классе - 68 часа, в 3 классе - 68 часа, в 4 классе - 68 часа.

Рабочая программа рассчитана на 270 часов за четыре года обучения (по 2ч в неделю).

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1 класс

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

**Предметные результаты** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планирование занятий физическими упражнениями;
- режим дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- помощь сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения.

### 2 класс

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

**Предметные результаты** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- помощь сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

### **3 класс**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
  - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
  - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

**Метапредметными результатами** освоения учащимися

содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.);

#### **4 класс**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

**Предметные результаты** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов

соревнований, осуществление их объективного судейства;

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1 класс

66 часов

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.** Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.** Здоровье и физическое развитие человека. Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические).

**Социально-психологические основы.** Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, ползание, перелезание, передвижение на лыжах) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности.

**Приемы закаливания. Воздушные ванны.** Осенью и зимой принимать воздушные ванны 2 раза в день. Сначала по 5-10 минут, постепенно довести до 60 мин. (температура воздуха от +22 до -16 °С). Воздушные ванны рекомендуются в сочетании с занятиями гимнастикой, подвижными и спортивными играми. Летом световоздушные ванны – 10-60 мин. и дальше. **Солнечные ванны.** В средней полосе между 9-11 ч. от 4 до 60 мин. (на все тело), Водные процедуры. Обтирание – рано утром, после зарядки или до дневного сна 2-3 мин. Обливание - утром после зарядки, воздушной и солнечной ванн (летом) 40-120 с. (в зависимости от индивидуальных особенностей). Душ – утром перед едой или перед дневным сном, до 120 с. Купание в реке, водоеме. Первые купания при температуре воздуха + 24°С, воды от +20°С, продолжительность около 2 мин. В дальнейшем пребывание в воде может быть постепенно увеличено до 10-15 мин. **Хожение босиком.** Осенью и зимой начинать с нескольких минут хождения босиком в комнате с постепенным увеличением продолжительности процедуры. Летом хождение по траве и грунту. При хорошем состоянии здоровья зимой возможны хождение и бег по снегу в течение 10-40с.

**Способы саморегуляции.** Овладение приемами саморегуляции, связанными с умениями учащихся напрягать и расслаблять мышцы. Контроль и регуляция движений.



**Способы самоконтроля.** Измерения массы тела. Тестирование физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости.

**Физическое совершенствование.** Составление комплексов упражнений утренней зарядки. Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости.

**Знания о физической подготовке.** Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приём организующих команд. Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

**Способы деятельности с общеразвивающей направленностью.** Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение.

**Физическая подготовка с общеобразовательной направленностью.** Жизненно важные двигательные навыки и умения. Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Лазание по гимнастической стенке различными способами и с различной направленностью передвижения.

### Программный материал по знанию о физической культуре

Основная направленность	1 класс
Современные Олимпийские игры	Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Чемпионы по разным видам спорта.
Что такое физическая культура	Роль и значения. Связь с физической культуры с укрепление здоровья.
Твой организм (основные части тела человека)	Строение тела, напряжения и расслабления мышц при их напряжение.
Личная гигиена	Правила личной гигиены соблюдения чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья.

Закаливание	Правила проведения закаливающих процедур.
Спортивная одежда и обувь	Требование к одежде и обуви на занятиях физическими упражнениями.

### Программный материал по подвижным играм

Основная направленность	1 класс
Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».
Закрепление и совершенствования навыков в прыжках	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Лисы и куры», «Зайцы в огороде».
Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».
Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча	Ловля, броски, передача и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движение. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движение по прямой (шагом и бегом).
Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча	Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «попади в обруч».

### Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	1 класс
Освоение общеразвивающих упражнений с предметом, развитие координационных, силовых способностей и гибкости	Упражнения с мячами, гимнастическими палками, набивными мячами 1 кг, обручами и мячами. Основные положения рук, ног, туловища, выполнение на месте, в движение.
Освоение акробатических упражнений развитие координационных	Группировка, перекувырки в группировке; лежа на животе из упора стоя на коленях; кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги, кувырок в

способностей	сторону.
Освоение висов и упоров развитие силовых и координационных способностей	Упражнения в висе стоя и лежа, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа согнувшись, упражнения в упоре лежа и стоя на коленях.
Освоение навыков лазание и перелезание, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанке	Лазание по гимнастической стенке; по наклонной скамейке стоя на коленях и в упор присеве; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через гимнастическое бревно высота 60см.
Освоение навыков в равновесия	Стойка на носках и одной ноге на полу и на гимнастической скамейке; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мяч; повороты на 09 градусов; стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами.
На освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей	Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопом в сторону; стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейке.
Освоение строевых упражнений	Основная стойка, построение в колонну по одному и шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в сторону руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!»; Размыкание и смыкание приставными шагами.

### Программный материал по легкоатлетическим упражнениям

Основная направленность	1 класс
Овладения знаниями	Понятия короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря.
Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различными положениями рук, под счет учителя, короткими, средними и длинными шагами.
Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 50 м, с преодолением препятствий. Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3х5 м, 3х10 м, эстафеты с бегом на скорость.
Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	Равномерный, медленный, до 3-4 минут, кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	На одной и двух ногах на месте, с поворотом на 90 градусов, в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивание не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; в длину с места, с разбега.
Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2), с расстояния 4-5 метров.
Самостоятельные занятия.	Равномерный бег до 6 минут. Соревнования на короткую дистанцию до 30 метров. Прыжковые упражнения на двух и одной ногах. Броски больших и малых мячей на цель и дальность.

### Программный материал по лыжным гонкам

Основная направленность	1 класс
На овладения знаниями	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами.
На освоение техники лыжных ходов	Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъем и спуск од уклоном. Скользящий шаг палками. Передвижение на лыжах до 1 км.

### 2 класс

68 часа

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.** Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.** Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положение тела в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.

**Социально-психологические основы.** Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием. Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба,

бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелезание, передвижение на лыжах) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности.

**Приемы закаливания. Воздушные ванны.** Осенью и зимой принимать воздушные ванны 2 раза в день. Сначала по 5-10 минут, постепенно довести до 60 мин. (температура воздуха от +22 до -16° С). Воздушные ванны рекомендуются в сочетании с занятиями гимнастикой, подвижными и спортивными играми. Летом световоздушные ванны – 10-60 мин. и дальше. **Солнечные ванны.** В средней полосе между 9-11 ч. от 4 до 60 мин. (на все тело), Водные процедуры. Обтирание – рано утром, после зарядки или до дневного сна 2-3 мин. Обливание - утром после зарядки, воздушной и солнечной ванн (летом) 40-120 с. (в зависимости от индивидуальных особенностей). Душ – утром перед едой или перед дневным сном, до 120 с. Купание в реке, водоеме. Первые купания при температуре воздуха + 24° С, воды от +20° С, продолжительность около 2 мин. В дальнейшем пребывание в воде может быть постепенно увеличено до 10-15 мин. **Хожение босиком.** Осенью и зимой начинать с нескольких минут хождения босиком в комнате с постепенным увеличением продолжительности процедуры. Летом хождение по траве и грунту. При хорошем состоянии здоровья зимой возможны хождение и бег по снегу в течение 10-40с.

**Способы саморегуляции.** Овладение приемами саморегуляции, связанными с умениями учащихся напрягать и расслаблять мышцы. Специальные дыхательные упражнения.

**Способы самоконтроля.** Измерения массы тела. Тестирование физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости.

**Физическое совершенствование.** Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, закаливающих процедур (способам обтирания и обливания под душем). Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости.

**Знания о физической подготовке.** Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приём организующих команд. Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела.

**Способы деятельности с общеразвивающей направленностью.** Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение.

**Физическая подготовка с общеобразовательной направленностью.** Жизненно важные двигательные навыки и умения. Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление

малых препятствий прыжком с места, разбега. Лазание по гимнастической стенке различными способами и с различной направленностью передвижения.

### Программный материал по знанию о физической культуре

Основная направленность	2 класс
Современные Олимпийские игры	Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Чемпионы по разным видам спорта.
Что такое физическая культура	Роль и значения. Связь с физической культуры с укрепление здоровья.
Твой организм (основные части тела человека)	Строение тела, напряжения и расслабления мышц при их напряжении.
Личная гигиена	Правила личной гигиены соблюдения чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья.
Закаливание	Правила проведения закаливающих процедур.
Спортивная одежда и обувь	Требование к одежде и обуви при занятиях физическими упражнениями.

### Программный материал по подвижным играм

Основная направленность	2 класс
Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».
Закрепление и совершенствования навыков в прыжках	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Лисы и куры», «Зайцы в огороде».
Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».
Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	Ловля, броски, передача и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движение. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движение по прямой (шагом и бегом).
Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.	Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в

### Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	2 класс
Освоение общеразвивающих упражнений с предметом, развитие координационных, силовых способностей и гибкости	Упражнения с мячами, гимнастическими палками, набивными мячами 1 кг, обручами и мячами. Основные положения рук, ног, туловища, выполнение на месте, в движение.
Освоение акробатических упражнений развитие координационных способностей	Группировка, перекаты в группировке; лежа на животе из упора стоя на коленях; кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги, кувырок в сторону.
Освоение висов и упоров развитие силовых и координационных способностей	Упражнения в висе стоя и лежа, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа согнувшись, упражнения в упоре лежа и стоя на коленях.
Освоение навыков лазание и перелезание, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанке	Лазание по гимнастической стенке; по наклонной скамейке стоя на коленях и в упор присеве; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через гимнастическое бревно высота 60см.
Освоение навыков в равновесия	Стойка на носках и одной ноге на полу и на гимнастической скамейке; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мяч; повороты на 90 градусов; стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами.
На освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей	Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопом в сторону; стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейке.
Освоение строевых упражнений	Основная стойка, построение в колонну по одному и шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в сторону руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!»; Размыкание и смыкание приставными шагами.

### Программный материал по легкоатлетическим упражнениям

Основная направленность	2 класс
Овладения знаниями.	Понятия короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря.
Освоение навыков ходьбы и	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе,

развитие координационных способностей	с различными положениями рук, под счет учителя, короткими, средними и длинными шагами.
Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 50 м, с преодолением препятствий. Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3х5 м, 3х10 м, эстафеты с бегом на скорость.
Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	Равномерный, медленный, до 3-4 минут, кросс по слабопересеченной местности до 1 км.
Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	На одной и двух ногах на месте, с поворотом на 90 градусов, в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивание не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; в длину с места, с разбега.
Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2), с расстояния 4-5 метров.
Самостоятельные занятия	Равномерный бег до 6 минут. Соревнования на короткую дистанцию до 30 метров. Прыжковые упражнения на двух и одной ногах. Броски больших и малых мячей на цель и дальность.
Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	Равномерный, медленный бег до 5 – 8 минут., кросс по слабо пересеченной местности до 1 км.

### Программный материал по лыжным гонкам

Основная направленность	2 класс
На овладения знаниями	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами.
На освоение техники лыжных ходов.	Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъем и спуск од уклоном. Скользящий шаг палками. Передвижение на лыжах до 1 км.

### 3 класс

68 часа



**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.** Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.** Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положение тела в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.

**Социально-психологические основы.** Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелезание, передвижение на лыжах) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности.

**Приемы закаливания. Воздушные ванны.** Осенью и зимой принимать воздушные ванны 2 раза в день. Сначала по 5-10 минут, постепенно довести до 60 мин. (температура воздуха от +22 до -16 °C). Воздушные ванны рекомендуются в сочетании с занятиями гимнастикой, подвижными и спортивными играми. Летом световоздушные ванны – 10-60 мин. и дальше. **Солнечные ванны.** В средней полосе между 9-11 ч. от 4 до 60 мин. (на все тело), Водные процедуры. Обтирание – рано утром, после зарядки или до дневного сна 2-3 мин. Обливание - утром после зарядки, воздушной и солнечной ванн (летом) 40-120 с. (в зависимости от индивидуальных особенностей). Душ – утром перед едой или перед дневным сном, до 120 с. Купание в реке, водоеме. Первые купания при температуре воздуха + 24°C, воды от +20°C, продолжительность около 2 мин. В дальнейшем пребывание в воде может быть постепенно увеличено до 10-15 мин. **Хожение босиком.** Осенью и зимой начинать с нескольких минут хождения босиком в комнате с постепенным увеличением продолжительности процедуры. Летом хождение по траве и грунту. При хорошем состоянии здоровья зимой возможны хождение и бег по снегу в течение 10-40с.

**Способы саморегуляции.** Овладение приемами саморегуляции, связанными с умениями учащихся напрягать и расслаблять мышцы. Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения.

**Способы самоконтроля.** Измерения массы тела. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки).

**Физическое совершенствование.** Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способам обтирания и обливания под душем). Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего

инвентаря и оборудования. Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерения своего роста, массы тела.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости. Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения. Упражнения дыхательной гимнастики. Специальные упражнения адаптивной физической культуры (в соответствии с индивидуальными показателями здоровья и физического развития).

**Знания о физической подготовке.** Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приём организующих команд. Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об упражнениях по её измерению. Правила измерения силы, быстроты, гибкости и координации. Физическая нагрузка и её связь с тренировкой системы дыхания и кровообращения (общие представления).

**Способы деятельности с общеразвивающей направленностью.** Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Измерение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения.)

Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.

**Физическая подготовка с общеобразовательной направленностью.** Жизненно важные двигательные навыки и умения. Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Лазание по гимнастической стенке различными способами и с различной направленностью передвижения. Лазание по гимнастическому канату (произвольным способом).

### **Программный материал по знанию о физической культуре**

<b>Основная направленность</b>	<b>3 класс</b>
Сердце и кровеносная система	Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.
Органы чувств  Органы дыхания	Роль органов зрения и слуха во время движения и передвижения человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания – кожа. Уход за кожей. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы

	легких.
Мозг и нервная система	Местонахождения головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Рекомендации как беречь нервную систему.
Органы пищеварения	Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника.
Самоконтроль	Измерение роста, массы тела, окружности окружной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса.

### Программный материал по подвижным играм

Основная направленность	3 класс
Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».
Закрепление и совершенствования навыков в прыжках	Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка».
Овладения элементами умениями в ловле, бросках и передачах ведении мяча. Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию предметов движений, реакции, ориентированию в пространстве	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведения мяча с изменением направления (баскетбол, футбол). Удары по воротам с 3-4 м (футбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге). Ведение мяча с изменения направления и скорости. Броски по воротам с 3-4 метров (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге). Подбрасывание и подача мяча, прием и передача мяча в волейболе. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайпер», «Игры с ведением мяча».
Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладения элементами технико-тактическими воздействиями	Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол»
Самостоятельные занятия	Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, Ведение мяча на месте, и в ходьбе и беге.

### Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	3 класс
Освоение акробатических упражнений и развитие координационных	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за голову; 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Кувырок назад и перекатом стойке на лопатках; мост с помощью и самостоятельно.
Освоение висов и упоров	Вис за веткой; вис на согнутых руках согнув ноги. Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильная осанка. Лазание по канату в три приема; перелезание через препятствия.
Освоение навыков в опорном прыжке, развитие координационных, скоростно-силовых способностей	Опорный прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок у упор стоя на коленях и соскок взмах руками.
Освоение навыков в равновесии	Ходьба по бревну высота 1 метр; повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках и повороты прыжком на 90 и 180 градусов; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).
Строевые упражнения	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!»; построение две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; рапорт учителю; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движение с поворотом.
Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей	Шаги галопа и польки в парах; I и II позиции ног; элементы народных танцев.
Самостоятельные занятия	Выполнение основных общеразвивающих упражнений с предметом и без предмета.

### Программный материал по легкоатлетическим упражнениям

Основная направленность	3 класс
Овладения знаниями	Знания о правилах соревнований в беге, прыжках, в метаниях, техника безопасности на занятиях.
Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различными положениями рук, под счет учителя, короткими, средними и длинными шагами. Сочетание

	различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, с преодолением 3-4 препятствий.
Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом, с высоким подниманием бедра, приставными шагами, с захлестыванием голени.
Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	Равномерный, медленный бег до 5 – 8 минут., кросс по слабо пересечённой местности до 1 км.
Совершенствование бега, развитие координационных с скоростных способностей	Бег 60 метров. Круговая эстафета. Встречная эстафета. Бег с ускорением на расстояния от 20 до 60 метров. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.
Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам.; чередования прыжков в длину в полную силу и вполосилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120 градусов и с точностью приземления в квадрат; в длину с разбега согнув ноги; в высоту с прямого и бокового разбега.
Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направления метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2), с расстояния 4-5 метров. Бросок набивного мяча 1 кг из положения стоя, двумя руками и из-за головы.

### Программный материал по лыжным гонкам

Основная направленность	3 класс
Овладения техники лыжных ходов	Попеременный двухшажный ход с палками и без палок. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижения на лыжах до 1 км с равномерной скоростью. Переменный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможения плугом и упором. Повороты переступанием в движении.

#### 4 класс

**68 часа**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.** Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.** Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положение тела в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

**Социально-психологические основы.** Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелезание, передвижение на лыжах) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Контроль за правильностью выполнения упражнений и тестирование физических качеств.

**Приемы закаливания. Воздушные ванны.** Осенью и зимой принимать воздушные ванны 2 раза в день. Сначала по 5-10 минут, постепенно довести до 60 мин. (температура воздуха от +22 до -16 °C). Воздушные ванны рекомендуются в сочетании с занятиями гимнастикой, подвижными и спортивными играми. Летом световоздушные ванны – 10-60 мин. и дальше. **Солнечные ванны.** В средней полосе между 9-11 ч. от 4 до 60 мин. (на все тело), Водные процедуры. Обтирание – рано утром, после зарядки или до дневного сна 2-3 мин. Обливание - утром после зарядки, воздушной и солнечной ванн (летом) 40-120 с. (в зависимости от индивидуальных особенностей). Душ – утром перед едой или перед дневным сном, до 120 с. Купание в реке, водоеме. Первые купания при температуре воздуха + 24°C, воды от +20°C, продолжительность около 2 мин. В дальнейшем пребывание в воде может быть постепенно увеличено до 10-15 мин. **Хожение босиком.** Осенью и зимой начинать с нескольких минут хождения босиком в комнате с постепенным увеличением продолжительности процедуры. Летом хождение по траве и грунту. При хорошем состоянии здоровья зимой возможны хождение и бег по снегу в течение 10-40с.

**Способы саморегуляции.** Овладение приемами саморегуляции, связанными с умениями учащихся напрягать и расслаблять мышцы. Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения.

**Способы самоконтроля.** Измерения массы тела. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки). Тестирование физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости.

**Физическое совершенствование.** Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способам обтирания и обливания под душем). Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования. Простейшие наблюдения за своим самочувствием в

процессе занятий физической культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильной осанки и формы стопы.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости. Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, профилактику нарушения зрения. Упражнения дыхательной гимнастики. Специальные упражнения адаптивной физической культуры (в соответствии с индивидуальными показателями здоровья и физического развития).

**Знания о физической подготовке.** Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приём организующих команд. Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об упражнениях по её измерению. Правила измерения силы, быстроты, гибкости и координации. Физическая нагрузка и её связь с тренировкой системы дыхания и кровообращения (общие представления). Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

**Способы деятельности с общеразвивающей направленностью.** Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Измерение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения.)

Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.

**Физическая подготовка с общеобразовательной направленностью.** Жизненно важные двигательные навыки и умения. Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Лазание по гимнастической стенке различными способами и с различной направленностью передвижения. Лазание по гимнастическому канату (произвольным способом). Преодоление полосы препятствий.

### **Программный материал по знанию о физической культуре**

Основная направленность	4 класс
Сердце и кровеносная система.	Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.
Органы чувств.	Роль органов зрения и слуха во время движения и

	передвижения человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания – кожа. Уход за кожей.
Мозг и нервная система.	Местонахождения головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Рекомендации как беречь нервную систему.
Органы дыхания.	Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы легких.
Органы пищеварения.	Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника.
Самоконтроль.	Измерение роста, массы тела, окружности окружной клетки., плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса.
Первая помощь при травмах.	Ушибы, ссадины и потертость кожи, кровотечения.

### Программный материал по подвижным играм

Основная направленность	4 класс
Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».
Закрепление и совершенствования навыков в прыжках	Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка».
Овладения элементами умениями в ловле, бросках и передачах ведении мяча	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведения мяча с изменением направления (баскетбол, футбол). Удары по воротам с 3-4 м (футбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге). Ведение мяча с изменения направления и скорости. Броски по воротам с 3-4 метров (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге). Подбрасывание и подача мяча, прием и передача мяча в волейболе.
Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию предметов движений, реакции, ориентированию в пространстве	Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайпер», «Игры с ведением мяча».
Комплексное развитие	Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка»,



координационных и кондиционных способностей, овладения элементами технико-тактическими воздействиями.	«Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол и мини-волейбол.
Самостоятельные занятия	Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами. Ведение мяча на месте, и в ходьбе и беге.

### Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	4 класс
Освоение акробатических упражнений и развитие координационных	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за голову; 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Кувырок назад и перекатом стойке на лопатках; мост с помощью и самостоятельно
Освоение висов и упоров	Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги. Освоение навыков лазание и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильная осанка. Лазание по канату в три приема; перелезание через препятствия.
Освоение навыков в опорном прыжке, развитие координационных, скоростно-силовых способностей	Опорный прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмах руками.
Освоение навыков в равновесия	Ходьба по бревну высота 1 метр; повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках и повороты прыжком на 90 и 180 градусов; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).
Строевые упражнения	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!»; построение две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; рапорт учителю; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движение с поворотом.
Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей	Шаги галопа и польки в парах; I и II позиции ног; элементы народных танцев.
Самостоятельные занятия	Выполнение основных общеразвивающих упражнений с предметом и без предмета, упражнения на снарядах, акробатических

	упражнений на равновесия. Танцевальных упражнений.
--	--

### Программный материал по легкоатлетическим упражнениям

Основная направленность	4 класс
Овладения знаниями.	Знания о правилах соревнований в беге, прыжках, в метаниях, техника безопасности на занятиях.
Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различными положениями рук, под счет учителя, короткими, средними и длинными шагами. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, с преодолением 3-4 препятствий.
Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом, с высоким подниманием бедра, приставными шагами, с захлестыванием голени.
Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	Равномерный, медленный бег до 5 – 8 минут., кросс по слабо пересеченной местности до 1 км.
Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей	Бег 60 метров. Круговая эстафета. Встречная эстафета. Бег с ускорением на расстояния от 20 до 60 метров. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.
Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам.; чередования прыжков в длину в полную силу и впольсиль (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120 градусов и с точностью приземления в квадрат; в длину с разбега согнув ноги; в высоту с прямого и бокового разбега.
Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2), с расстояния 4-5 метров. Бросок набивного мяча 1 кг из положения стоя, двумя руками и из-за головы.
Самостоятельные занятия	Равномерный бег до 12 минут. Соревнования на короткую дистанцию до 60 метров. Прыжковые упражнения на двух и одной ногах. Броски больших и малых мячей на цель и дальность.

## Программный материал по лыжным гонкам

Основная направленность	4 класс
Овладения техники лыжных ходов.	Попеременный двухшажный ход с палками и без палок. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижения на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Переменный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможения плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой» и «елочкой».

### Распределение учебных часов по разделам программы с изменениями

№ п/п	Виды программного материала	Количество за уровень	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Знания о физической культуре		В процессе проведения			
2	Подвижные и спортивные игры «Играем все!»	88	22	22	22	22
3	Гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация»	80	20	20	20	20
4	Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание»	70	16	18	18	18
5	Лыжные гонки «Все лыжи!»	32	8	8	8	8
6	<b>Всего часов:</b>	<b>270</b>	<b>66</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел/тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся (на уровне учебных действий)
<b>1 класс</b>			
1	Знания о физической культуре	В процессе проведения	1. Когда и как возникла физическая культура и спорт. 2. Современные Олимпийские игры. Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр

		занятий	<p>(летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Чемпионы по разным видам спорта.</p> <p>3. <i>Что такое физическая культура.</i> Роль и значения. Связь с физической культуры с укрепление здоровья.</p> <p>4. <i>Твой организм (основные части тела человека).</i> Строение тела, напряжения и расслабления мышц при их напряжение.</p> <p>5. <i>Личная гигиена.</i> Правила личной гигиены соблюдения чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья.</p> <p>6. <i>Закаливание.</i> Правила проведения закаливающих процедур.</p> <p>7. <i>Спортивная одежда и обувь.</i> Требование к одежде и обуви при занятиями физическими упражнениями.</p>
2	Гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация»	20	<p>1. <i>Освоение общеразвивающихся упражнений с предметом, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</i> Упражнения с мячами, гимнастическими палками, набивными мячами 1 кг, обручами и мячами. Основные положения рук, ног, туловища, выполнение на месте, в движение.</p> <p>2. <i>Освоение акробатических упражнений развитие координационных способностей</i> Группировка, перекаты в группировке; лежа на животе из упора стоя на коленях; кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги, кувырок в сторону.</p> <p>3. <i>Освоение висов и упоров развитие силовых и координационных способностей.</i> Упражнения в висе стоя и лежа, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа согнувшись, упражнения в упоре лежа и стоя на коленях.</p> <p>4. <i>Освоение навыков лазание и перелезание, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанке.</i> Лазание по гимнастической стенке; по наклонной скамейке стоя на коленях и в упор присеве; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через гимнастическое бревно высота 60см.</p> <p>4. <i>Освоение навыков в равновесия.</i> Стойка на носках и одной ноге на полу и на гимнастической скамейке; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мяч; повороты на 09 градусов; стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами.</p> <p>5. <i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей</i> Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопом в сторону; стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейке.</p> <p>6. <i>Освоение строевых упражнений</i> Основная стойка, построение в колонну по одному и шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в сторону руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс,</p>

			стой!»; Размыкание и смыкание приставными шагами.
<b>3</b>	<b>Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание»</b>	<b>16</b>	<p><i>1. Овладения знаниями.</i> Понятия короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря.</p> <p><i>2. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полу приседе, с различными положениями рук, под счет учителя, короткими, средними и длинными шагами.</p> <p><i>3. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 50 м, с преодолением препятствий. Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3х5 м, 3х10 м, эстафеты с бегом на скорость.</p> <p><i>4. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 3-4 минут, кросс по слабопересеченной местности до 1 км.</p> <p><i>5. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и двух ногах на месте, с поворотом на 90 градусов, в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивание не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; в длину с места, с разбега.</p> <p><i>6. Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2), с расстояния 4-5 метров.</p> <p><i>7. Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег до 6 минут. Соревнования на короткую дистанцию до 30 метров. Прыжковые упражнения на двух и одной ногах. Броски больших и малых мячей на цель и дальность.</p>
<b>4</b>	<b>Подвижные игры. «Играем все!»</b>	<b>22</b>	<p><i>1. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».</p> <p><i>2. Закрепление и совершенствования навыков в прыжках.</i> Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Лисы и куры», «Зайцы в огороде».</p> <p><i>3. Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.</i> Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».</p> <p><i>4. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</i> Ловля, броски,</p>

			<p>передача и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движение. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движение по прямой (шагом и бегом).</p> <p><i>5.Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «попади в обруч».</i></p>
	<b>Лыжные гонки. «Все на лыжах!»</b>	<b>8</b>	<p><i>1.Освоение техники лыжных ходов.</i> Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъем и спуск од уклоном. Скользящий шаг палками. Передвижение на лыжах до 1 км.</p>
<b><u>2 класс</u></b>			
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>В процессе проведения занятий</b>	<p><i>1.Когда и как возникла физическая культура и спорт.</i></p> <p><i>2.Современные Олимпийские игры.</i> Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Чемпионы по разным видам спорта.</p> <p><i>3.Что такое физическая культура.</i> Роль и значения. Связь с физической культуры с укрепление здоровья.</p> <p><i>4.Твой организм (основные части тела человека).</i> Строение тела, напряжения и расслабления мышц при их напряжение.</p> <p><i>5.Личная гигиена.</i> Правила личной гигиены соблюдения чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья.</p> <p><i>6.Закаливание.</i> Правила проведения закаливающих процедур.</p> <p><i>7. Спортивная одежда и обувь.</i> Требование к одежде и обуви при занятиями физическими упражнениями.</p>
<b>2</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация»</b>	<b>20</b>	<p><i>1.Освоение общеразвивающихся упражнений с предметом, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</i> Упражнения с мячами, гимнастическими палками, набивными мячами 1 кг, обручами и мячами. Основные положения рук, ног, туловища, выполнение на месте, в движении.</p> <p><i>2.Освоение акробатических упражнений развитие координационных способностей</i> Группировка, перекаты в группировке; лежа на животе из упора стоя на коленях; кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги, кувырок в сторону.</p> <p><i>3.Освоение висов и упоров развитие силовых и координационных способностей.</i> Упражнения в висе стоя и лежа, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа согнувшись, упражнения в упоре лежа и стоя на коленях.</p> <p><i>4.Освоение навыков лазание и перелезание, развитие координационных и силовых способностей, правильной</i></p>

			<p>осанке. Лазание по гимнастической стенке; по наклонной скамейке стоя на коленях и в упор присеве; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через гимнастическое бревно высота 60см.</p> <p>4. <i>Освоение навыков в равновесия.</i> Стойка на носках и одной ноге на полу и на гимнастической скамейке; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мяч; повороты на 09 градусов; стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами.</p> <p>5. <i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей</i> Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопом в сторону; стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейке.</p> <p>6. <i>Освоение строевых упражнений.</i> Основная стойка, построение в колонну по одному и шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в сторону руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!»; Размыкание и смыкание приставными шагами.</p>
3	Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание»	18	<p>1. <i>Овладения знаниями.</i> Понятия короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря.</p> <p>2. <i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полу приседе, с различными положениями рук, под счет учителя, короткими, средними и длинными шагами.</p> <p>3. <i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 50 м, с преодолением препятствий. Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3х5 м, 3х10 м, эстафеты с бегом на скорость.</p> <p>4. <i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 3-4 минут, кросс по слабопересеченной местности до 1 км.</p> <p>5. <i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и двух ногах на месте, с поворотом на 90 градусов, в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивание не обозначено)с приземление на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; в длину с места, с разбега.</p> <p>6. <i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места на дальность, из положение стоя грудью в направления метании; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель</p>

			<p>(2х2), с расстояния 4-5 метров.</p> <p>7. <i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег до 6 минут. Соревнования на короткую дистанцию до 30 метров. Прыжковые упражнения на двух и одной ногах. Броски больших и малых мячей на цель и дальность.</p> <p>8. <i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный бег до 5 – 8 минут., кросс по слабо пересеченной местности до 1 км.</p>
4	Подвижные игры. «Играем все!»	22	<p>1. <i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».</p> <p>2. <i>Закрепление и совершенствования навыков в прыжках.</i> Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Лисы и куры», «Зайцы в огороде».</p> <p>3. <i>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.</i> Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».</p> <p>4. <i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</i> Ловля, броски, передача и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движение. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движение по прямой (шагом и бегом).</p> <p>5. <i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.</i> Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «попади в обруч».</p>
5	Лыжные гонки. «Все на лыжах!»	8	<p>1. <i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъем и спуск од уклоном. Скользящий шаг палками. Передвижение на лыжах до 1 км. Переменный двухшажный ход.</p>
<b>3 класс</b>			
1	Знания о физической культуре	В процессе проведения 16 занятий	<p>1. <i>Сердце и кровеносная система.</i> Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.</p> <p>2. <i>Органы чувств.</i> Роль органов зрения и слуха во время движения и передвижения человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания – кожа. Уход за кожей.</p> <p>3. <i>Мозг и нервная система.</i> Местонахождения головного и спинного мозга в организме человека.</p>



			<p>Центральная нервная система. Рекомендации как беречь нервную систему.</p> <p>4. <i>Органы дыхания.</i> Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы легких.</p> <p>5. <i>Органы пищеварения.</i> Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника.</p> <p>6. <i>Самоконтроль.</i> Измерение роста, массы тела, окружности окружной клетки, плеча и силы мышц.</p> <p>Приёмы измерения пульса.</p>
2	Гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация»	20	<p>1. <i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных.</i> Перекаты в группировке с последующей опорой руками за голову; 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Кувырок назад и перекатом стойке на лопатках; мост с помощью и самостоятельно.</p> <p>2. <i>Освоение висов и упоров.</i> Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги.</p> <p>Освоение навыков лазание и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильная осанка. Лазание по канату в три приема; перелезание через препятствия.</p> <p>3. <i>Освоение навыков в опорном прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</i> Опорный прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмах руками.</p> <p>4. <i>Освоение навыков в равновесия.</i> Ходьба по бревну высота 1 метр; повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках и повороты прыжком на 90 и 180 градусов; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).</p> <p>5. <i>Строевые упражнения.</i> Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!»; построение две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; рапорт учителю; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движение с поворотом.</p> <p>6. <i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i> Шаги галопа и польки в парах; I и II позиции ног; элементы народных танцев.</p> <p>7. <i>Самостоятельные занятия.</i> Выполнение основных общеразвивающих упражнений с предметом и без предмета.</p>
3	Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание»	18	<p>1. <i>Овладения знаниями.</i> Знания о правилах соревнований в беге, прыжках, в метаниях, техника безопасности на занятиях.</p> <p>2. <i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на</p>

			<p>носках, на пятках, в полуприседе, с различными положениями рук, под счет учителя, короткими, средними и длинными шагами. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, с преодалением 3-4 препятствий.</p> <p><i>3. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом, с высоким подниманием бедра, приставными шагами, с захлестыванием голени.</p> <p><i>4. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный бег до 5 – 8 минут., кросс по слабо пересеченной местности до 1 км.</p> <p><i>5. Совершенствование бега, развитие координационных с скоростных способностей.</i> Бег 60 метров. Круговая эстафета. Встречная эстафета. Бег с ускорением на расстояния от 20 до 60 метров. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.</p> <p><i>6. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам.; чередования прыжков в длину в полную силу и вполсилы(на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120 градусов и с точностью приземления в квадрат; в длину с разбега согнув ноги; в высоту с прямого и бокового разбега.</p> <p><i>7. Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направления метании; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2), с расстояния 4-5 метров. Бросок набивного мяча 1 кг из положения стоя, двумя руками и из за головы.</p>
4	Подвижные игры. «Играем все!»	22	<p><i>1. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».</p> <p><i>2. Закрепление и совершенствования навыков в прыжках.</i> Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка».</p> <p><i>3. Овладения элементами умениями в ловле, бросках и передачах ведении мяча.</i> Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведения мяча с изменением направления (баскетбол, футбол). Удары по воротам с 3-4 м (футбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге). Ведение мяча с изменения направления и скорости. Броски по воротам с 3-4 метров (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге). Подбрасывание и подача мяча, прием и передача мяча в волейболе.</p> <p><i>4. Закрепление и совершенствование держания, ловли,</i></p>

			<p>передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию предметов движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайпер», «Игры с ведением мяча».</p> <p>5. Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладения элементами технико-тактическими воздействиями. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол»</p> <p>6. Самостоятельные занятия. Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, Ведение мяча на месте, и в ходьбе и беге.</p>
5	Лыжные гонки. «Все на лыжи!»	8	<p>1. Овладения техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход с палками и без палок. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижения на лыжах до 1 км с равномерной скоростью. Переменный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможения плугом и упором. Повороты переступанием в движении.</p>
<b>4 класс</b>			
1	Знания о физической культуре	В процессе проведения занятий	<p>1. Сердце и кровеносная система. Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.</p> <p>2. Органы чувств. Роль органов зрения и слуха во время движения и передвижения человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания – кожа. Уход за кожей.</p> <p>3. Мозг и нервная система. Местонахождения головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Рекомендации как беречь нервную систему.</p> <p>4. Органы дыхания. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы легких.</p> <p>5. Органы пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника.</p> <p>6. Самоконтроль. Измерение роста, массы тела, окружности окружной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса.</p> <p>7. Первая помощь при травмах. Ушибы, ссадины и потертость кожи, кровотечения.</p>
2	Гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация»	20	<p>1. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за голову; 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Кувырок назад и перекатом стойке на лопатках; мост с помощью и самостоятельно.</p>

			<p>2. <i>Освоение висов и упоров.</i> Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги.</p> <p>Освоение навыков лазание и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильная осанка. Лазание по канату в три приема; перелезание через препятствия.</p> <p>3. <i>Освоение навыков в опорном прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</i> Опорный прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок у упор стоя на коленях и соскок взмах руками.</p> <p>4. <i>Освоение навыков в равновесия.</i> Ходьба по бревну высота 1 метр; повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках и повороты прыжком на 90 и 180 градусов; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).</p> <p>5. <i>Строевые упражнения.</i> Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!»; построение две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; рапорт учителю; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движение с поворотом.</p> <p>6. <i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i> Шаги галопа и польки в парах; I и II позиции ног; элементы народных танцев.</p> <p>7. <i>Самостоятельные занятия.</i> Выполнение основных общеразвивающих упражнений с предметом и без предмета, упражнения на снарядах, акробатических упражнений на равновесия. Танцевальных упражнений.</p>
3	Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание»	18	<p>1. <i>Овладения знаниями.</i> Знания о правилах соревнований в беге, прыжках, в метаниях, техника безопасности на занятиях.</p> <p>2. <i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различными положениями рук, под счет учителя, короткими, средними и длинными шагами. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, с преодолением 3-4 препятствий.</p> <p>3. <i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом, с высоким подниманием бедра, приставными шагами, с захлестыванием голени.</p> <p>4. <i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный бег до 5 – 8 минут., кросс по слабо пересечённой местности до 1 км.</p> <p>5. <i>Совершенствование бега, развитие</i></p>

			<p>координационных с скоростных способностей. Бег 60 метров. Круговая эстафета. Встречная эстафета. Бег с ускорением на расстояния от 20 до 60 метров. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.</p> <p>6. <i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам.; чередования прыжков в длину в полную силу и вполсилы(на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120 градусов и с точностью приземления в квадрат; в длину с разбега согнув ноги; в высоту с прямого и бокового разбега.</p> <p>7. <i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места на дальность, из положение стоя грудью в направления метании; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2), с расстояния 4-5 метров. Бросок набивного мяча 1 кг из положения стоя, двумя руками и из за головы.</p> <p>8. <i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег до 12 минут. Соревнования на короткую дистанцию до 60 метров. Прыжковые упражнения на двух и одной ногах. Броски больших и малых мячей на цель и дальность.</p>
4	Подвижные игры. «Играем все!»	22	<p>1. <i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».</p> <p>2. <i>Закрепление и совершенствования навыков в прыжках.</i> Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка».</p> <p>3. <i>Овладения элементами умениями в ловле, бросках и передачах ведении мяча.</i> Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведения мяча с изменением направления (баскетбол, футбол). Удары по воротам с 3-4 м (футбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге). Ведение мяча с изменения направления и скорости. Броски по воротам с 3-4 метров (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге). Подбрасывание и подача мяча, прием и передача мяча в волейболе.</p> <p>4. <i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию предметов движений, реакции, ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайпер», «Игры с ведением мяча».</p> <p>5. <i>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладения элементами технико-тактическими воздействиями.</i> Подвижные</p>

			<p>игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол и мини-волейбол.</p> <p>6. <i>Самостоятельные занятия.</i> Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами. Ведение мяча на месте, и в ходьбе и беге.</p>
<b>5</b>	<b>Лыжные гонки. «Все на лыжи!»</b>	<b>17</b>	<p>1. <i>Овладения техники лыжных ходов.</i> Попеременный двухшажный ход с палками и без палок. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижения на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Переменный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможения плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой» и «елочкой».</p>

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

(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.

#### **1 класс**

#### **Знания о физической культуре**

**Выпускник 1 класса научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

**Выпускник 1 класса 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 1 класса научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами.

#### **Выпускник 1 класса 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 1 класса научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки.

#### **Выпускник 1 класса 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).

## **2 класс**

### **Знания о физической культуре**

#### **Выпускник 2 класса научится:**

- ориентироваться в понятиях 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.

#### **Выпускник 2 класса 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 2 класса научится:**

- 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.

### **Выпускник 2 класса получит возможность научиться:**

- 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.

## **Физическое совершенствование**

### **Выпускник 2 класса научится:**

- 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)

### **Выпускник 2 класса 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).

## **3 класс**

## **Знания о физической культуре**

### **Выпускник 3 класса научится:**

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие

### **Выпускник 3 класса 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 3 класса научится:**

- 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 3 класса 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 3 класса научится:**

- 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 3 класса 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).

## **4 класс**

### **Знания о физической культуре**

**Выпускник 4 класса научится:**

- 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 4 класса 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 4 класса научится:**

- 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 4 класса 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 4 класса научится:

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно).

#### Выпускник получит возможность научиться:

- **4 класс:** – 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).

### Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

В процессе реализации данной программы используется следующее оборудование, инвентарь, методические и дидактические материалы:

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Кол-во	Примечание
1	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	<b>Учебники для учащихся:</b> Учебник «Физическая культура» 1-4 классы, под ред. В.И.Лях, издательство – М : «Просвещение», 2015.	1к	
	<b>Пособия для учителя:</b> - А.Я.Данилюк, А.М.Кондаков, В.А.Тишков. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. М.: Просвещение, 2009г. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях.-2-е изд.-М.: Просвещение,2012	1	
	Верхлин В.Н., Воронцов К.А. Контрольно-измерительные материалы. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы. 1–4 классы Изд-во «Учитель», 2011. – 48с.	1	
2	<b>Учебно-практическое оборудование</b>		
	Стенка гимнастическая	Г	
	Бревно гимнастическое напольное	Г	
	Бревно гимнастическое высокое	Г	
	Козёл гимнастический	Г	
	Конь гимнастический	Г	
	Перекладина гимнастическая	Г	
	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
	Мост гимнастический подкидной	Г	
	Скамейка гимнастическая Жесткая	Г	

	Комплект навесного оборудования	Г	
	Скамья атлетическая наклонная	Г	
	Гантели наборные	Г	
	Маты гимнастические	Г	
	Мяч набивной (1 кг, 2кг )	Г	
	Мяч малый ( теннисный )	К	
	Скакалка гимнастическая	К	
	Палка гимнастическая	К	
	Обруч гимнастический	К	
	Скакалка гимнастическая	К	
	Палка гимнастическая	К	
<i>Подвижные и спортивные игры</i>			
	Щит баскетбольный игровой из оргстекла	Д	
	Кольцо баскетбольное	Г	
	Мячи баскетбольные	Г	
	Жилетки игровые с номерами	К	
	Волейбольный комплекс	Д	
	Мячи волейбольные	К	
	Мячи футбольные	К	
<i>Средства первой помощи</i>			
	Аптечка медицинская	1	
<b>Спортивный зал</b>			
	Спортивный зал игровой	1	
	Раздевалки	4	
	Кабинет учителя	1	
	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1	

Условные обозначения: Д - демонстрационный экземпляр (1 экз); К -комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реального наполняемости класса; Г - комплект. Необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько человек.