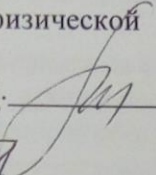


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Гимназия №2" г. Белгорода

РАССМОТРЕНА  
на заседании  
МО учителей физической  
культуры  
Демчишин А.В.   
Протокол № 1  
от 27.08.2021

ПРИНЯТА  
на заседании  
Педсовета  
МБОУ "Гимназия №2"  
Протокол № 1  
от 30 августа 2021

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБОУ "Гимназия №2"  
Э. Г. Работягова   
Приказ № 293  
от 31 августа 2021 года



**Рабочая программа**  
по учебному предмету "Физическая культура" (начальный уровень)  
уровня основного общего образования

срок реализации 4 года

Составила:  
Удовенко О.Л.

Белгород  
2021

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (начальный уровень) уровня основного общего образования составлена на основе «Основной образовательной программы уровня начального общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия №2» г. Белгорода» в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373 с изменениями и дополнениями.

### **Общая характеристика учебного предмета, цели и задачи**

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» предназначена для учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемыми результатами освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Является составной частью подготовки в предметной области «физическая культура» и ее освоение должно обеспечить укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений само - регуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

**Цель** программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

#### **Задачи** программы:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных(скоростных, скоростно-силовых, выносливости 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;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими 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.

### Место учебного предмета в учебном плане

Программа по физической культуре составлена на основе требований к предметным результатам освоения основной образовательной программы, представленной в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования и рассчитана на общую учебную нагрузку в объеме 70 часов (66 часов в 1-х классах, по 70 часов во 2-х, 3-х, 4-х классах). Рабочая программа рассчитана на 276 ч. на четыре года обучения (по 2 ч. в неделю).

### Распределение учебного времени при реализации программного материала по физической культуре (1–4 классы)

№	Виды программного материала	Количество часов в год	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
	Учебные недели		<b>33</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>
1.	Знания о физической культуре	8	В процессе уроков			
2.	Способы физкультурной деятельности	8	В процессе уроков			
3.	Физическое совершенствование	<b>260</b>	<b>62</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>66</b>
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	8	В процессе уроков			
3.2	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>252</b>	<b>60</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>64</b>
3.2.1	Подвижные игры	96	26	28	28	28
3.2.2	Гимнастика с элементами акробатики	48	14	14	14	14
3.2.3	Легкоатлетические упражнения	54	14	16	16	16
3.2.4	Лыжная подготовка	48	12	12	12	12
3.2.5	Плавание	-	-	-	-	-
4.	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта		В процессе уроков			
	<b>Всего часов:</b>	<b>276</b>	<b>66</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>

### Используемый учебно-методический комплект

Класс	Автор	Название	Издательство
1-4	В.И. Лях	Физическая культура 1-4	Просвещение

### **Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение**

1. Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок-(Д);
2. Ноутбук-(Д);
3. Принтер-(Д);
4. Экран (на штативе) -(Д);

### **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование**

1. Стенка гимнастическая-(Г);
2. Бревно гимнастическое высокое-(Г);
3. Козёл гимнастический-(Г);
4. Конь гимнастический-(Г);
5. Перекладина гимнастическая-(Г);
6. Канат для лазанья с механизмом крепления-(Г);
7. Мост гимнастический подкидной-(Г);
8. Скамейка гимнастическая жёсткая-(Г);
9. Коврик гимнастический-(К);
10. Маты гимнастические-(Г);
11. Мяч набивной (1 кг, 2 кг) -(Г);
12. Мяч малый (теннисный) -(К);
13. Скакалка гимнастическая-(К);
14. Палка гимнастическая-(К);
15. Обруч гимнастический-(К);
16. Сетка для переноса мячей-(Д);

### **Лёгкая атлетика**

1. Планка для прыжков в высоту-(Д);
2. Стойка для прыжков в высоту-(Д);
3. Флажки разметочные на опоре-(Д);
4. Дорожка разметочная для прыжков в длину с места-(Г);
5. Рулетка измерительная (10 м)-(Д);
6. Номера нагрудные-(Г);

### **Подвижные и спортивные игры**

1. Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой-(Г);
2. Мячи баскетбольные-(Г);
3. Сетка для переноса и хранения мячей-(Д);
4. Жилетки игровые с номерами-(Г);
5. Сетка волейбольная-(Д);
6. Мячи волейбольные-(Г);
7. Табло перекидное-(Д);
8. Ворота для мини-футбола-(Д);
9. Сетка для ворот мини-футбола-(Д);
10. Мячи футбольные-(Г);
11. Номера нагрудные-(Г);
12. Мячи для ручного мяча-(Г);
13. Насос для накачивания мячей-(Д)

### **Туризм**

- Палатки туристские (четырёхместные)-(Г);
- Рюкзаки туристские-(Г);
- Комплект туристский бивуачный-(Д);

### **Измерительные приборы**

1. Динамометр ручной-(Д);
2. Весы медицинские с ростомером-(Д);

### **Средства первой помощи**

Аптечка медицинская-(Д);

### **Спортивные залы (кабинеты)**

Спортивный зал игровой;  
Зоны рекреации для проведения динамических пауз (перемен);  
Кабинет учителя;  
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;

### **Пришкольный стадион (площадка)**

Легкоатлетическая дорожка-(Д);  
Сектор для прыжков в длину-(Д);  
Игровое поле для футбола (мини-футбола)-(Д);  
Площадка игровая баскетбольная-(Д);  
Площадка игровая волейбольная-(Д);  
Гимнастический городок-(Д);

**Примечание.** Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26—30 учащихся). Условные обозначения: Д — демонстрационный экземпляр (1 экз.); К — комплект (из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

## **Формы и периодичность текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

Формы и периодичность текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации осуществляются в соответствии с Положением «О текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации учащихся, формах, периодичности и порядке ее проведения, и основании перевода в следующий класс», утвержденного Приказом МБОУ «Гимназия №2» от 31.08.2021 №293.

В начале и в конце учебного года учащиеся выполняют **тестовые упражнения** для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей.

## Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и	7,3-6,2	5,6 и	7,6 и	7,5-6,4	5,8 и
			8	более	7,0-6,0	менее	более	7,2-6,2	менее
			9	7Д	6,7-5,7	5,4	7,3	6,9-6,0	5,6
			10	6,8 6,6	6,5-5,6	5,1 5,0	7,0 6,6	6,5-5,6	5,3 5,2
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	7	11,2 и	10,8-	9,9 и	11,7 и	11,3-	10,2 и
			8	более	10,3	менее	более	10,6	менее
			9	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-	9,7
			10	10,2 9,9	9,9-9,3 9,5-9,0	8,8 8,6	10,8 10,4	10,1 10,3-9,7 10,0-9,5	9,3 9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и	115-135	155 и	90 и	110-130	150 и
			8	менее	125-145	более	менее	125-140	более
			9	ПО	130-150	165	100	135-150	155
			10	120 130	140-160	175 185	ПО 120	140-155	160 170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и	730-900	1100 и	500 и	600-800	900 и
			8	менее	800-950	более	менее	650-850	более
			9	750	850-	1150	550	700-900	950
			10	800 850	1000 900-1050	1200 1250	600 650	750-950	1000 1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и	3-5	9 и более	2 и	6-9	11,5 и
			8	менее	3-5	7,5	менее	6-9	более
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
			10	1 2	4-6	8,5	2 3	7-10	13,0 14,0

Оценивание по физической культуре в 1-4 классах должно складываться главным образом из качественных критериев уровня достижений обучающегося. К ним относятся: качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания; способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности (стандарт по физической культуре).

Особого внимания при оценке должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умение самостоятельно заниматься и уровень знаний в области физической культуры. Оценивая достижения обучающихся, следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов.

### ОЦЕНКА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим знаниям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики,

своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы. Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок. Программированный метод заключается в том, что обучающие получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Обучающийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально. Эффективным методом проверки знаний является демонстрация их обучающимися в конкретной деятельности.

### ОЦЕНКА ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ (УМЕНИЯМИ И НАВЫКАМИ)

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко.

Оценка «4»- двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения – заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определёнными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в условии программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательных действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Комбинированный метод состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий. Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

### ОЦЕНКА УМЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4»- имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» - обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включённых в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.



# 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА/КУРСА

## Личностные результаты

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

## Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование 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;
- 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;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

## Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной 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.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**1 класс**

### ***ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:***

**ученик научится:**

- правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры;
- правилам безопасности;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений.

**получит возможность научиться:**

- формированию уважительного отношения к культуре других народов;
- принятию и освоению социальной роли обучающего;
- установке на безопасный, здоровый образ жизни;

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

**ученик научится:**

- соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом;
- играть в подвижные игры.

**получит возможность научиться:**

- планировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей; соблюдать режим дня;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

**ученик научится:**

- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять упражнения с мячом;

**получит возможность научиться:**

- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
- выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловли и ведении мяча;
- выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;
- выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (стойка на носках на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, повороты на 90°);
- выполнять на основе танцевальных упражнений шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону;
- выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, повороты и другие строевые команды;

**2 класс**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

**ученик научится:**

- правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- соблюдать личную гигиену, режим дня;

**получит возможность научиться:**

- доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, пониманию и сопереживанию чувствам других людей;
- навыкам сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

**ученик научится:**

- определять общую цель и пути ее достижения;

- играть в подвижные игры.

**получит возможность научиться:**

- контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание).

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ;**

**ученик научится:**

- устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;
- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

**получит возможность научиться:**

- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь.
- выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловли и ведении мяча;
- выполнять лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и в упоре стоя на коленях, подтягивание лежа на животе, подтягиваясь руками;
- выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты на 180° прыжком);
- выполнять на основе танцевальных упражнений шаги: переменный, польки;
- выполнять строевые упражнения: размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два и другие строевые команды;
- выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

**3 класс**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

**ученик научится:**

- правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности;
- соблюдать личную гигиену, режим дня;
- понимать о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

**получит возможность научиться:**

- навыкам сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умению не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

**ученик научится:**

- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

**получит возможность научиться:**

- оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем).

### ***ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:***

#### **ученик научится:**

- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол;
- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

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

- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками;
- выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловли и ведении мяча;
- выполнять лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, подтягивание лежа на животе, перелезание через коня;
- выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (ходьба по бревну, повороты на носках и одной ноге);
- выполнять на основе танцевальных упражнений шаг галопа в парах, польки;
- выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение из шеренги в круг, повороты и другие строевые команды;
- выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

## **4 класс**

### ***ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:***

#### **ученик научится:**

- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

#### ***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 в зависимости от индивидуальных особенностей

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

#### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

##### **ученик научится:**

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

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

- контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- определять наиболее эффективные способы достижения результатов;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- 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;

#### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

##### **ученик научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

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

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

## **2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА/КУРСА**

### **1 класс**

#### **Знания о физической культуре**

Когда и как возникла физическая культура. Символика Олимпийских игр. Строение тела. Орган осязания кожа. Уход за кожей. Правила личной гигиены. Режим дня, его

содержание и правила планирования. Утренняя зарядка ее влияние на самочувствие работоспособность человека. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом в помещении. Примеры измерения пульса до, во время занятий и после физических нагрузок. Техника безопасности на спортивной площадке, спортивном зале.

### **Способы физкультурной деятельности**

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

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация».** Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости: общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей: группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей: упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.

Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку: лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей: перелезание через гимнастического коня.

Освоение навыков равновесия: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки.

Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей: шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Освоение строевых упражнений: основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс стой!».

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки: основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища

с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

### **Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание»**

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей: обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом.

Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей: обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3x10м; эстафеты с бегом на скорость.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: равномерный, медленный до 3 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей: Эстафеты «Смена сторон», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м Соревнования (до 60 м).

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей: на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку (высота 30- 40 см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку, многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей: игры с прыжками с использованием скакалки.

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 (2x2 м) с расстояния 3-4 м.

Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.

Самостоятельные занятия: равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

### **Лыжные гонки «Все на лыжи!»**

Освоение лыжных ходов: Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижения на лыжах до 1 км.

### **Подвижные и спортивные игры «Играем все!»**

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».

Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча: ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей: «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».

## **2 класс**

### **Знания о физической культуре**

Когда и как возникли физическая культура и спорт. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота. Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Специальные упражнения для органов зрения. Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Как правильно дышать при различных физических нагрузках. Рекомендации по правильному усвоению пищи. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).

### **Способы физкультурной деятельности**

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

### **Физическое совершенствование.**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация».** Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости: общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей: кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей: упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, тоже из седа ноги врозь и



в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.

Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку: лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей: перелезание через гимнастического коня.

Освоение навыков равновесия: стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей: шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Освоение строевых упражнений: размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команды «На два (четыре) шага разомкнись!».

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки: основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

### **Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание»**

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей: обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.

Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей: обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3x10м; эстафеты с бегом на скорость.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: равномерный, медленный до 4 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей: Эстафеты «Смена сторон», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м). Бег с ускорением от 10 до 20 м Соревнования (до 60 м).

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей: с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см; с высоты до 40 см; в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов; через длинную вращающуюся и короткую скакалку многократные (до 8 прыжков).

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей: прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей: метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м; на дальность отскока от пола и от стены.

Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед - вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же исходного положения на дальность.

Самостоятельные занятия: равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

### **Лыжные гонки «Все на лыжи!»**

Освоение лыжных ходов: Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.

### **Подвижные и спортивные игры «Играем все!»**

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».

Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча: ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей: «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».

## **3 класс**

### **Знания о физической культуре**

Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Упражнения на улучшение осанки, для укрепления спины. Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Укрепление здоровья средствами закаливания. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. физических нагрузках. Вещества, которые человек получает вместе

с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).

### **Способы физической деятельности**

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

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация».** Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей: перекувырки в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Комбинации из освоенных элементов.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей: вис за веревкой; вис на согнутых руках, согнув ноги.

Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку: лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей: опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла.

Освоение навыков равновесия: ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.

Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей: шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг.

Освоение строевых упражнений: команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».

Самостоятельные занятия: выполнение основных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнения на снарядах, акробатических упражнениях на равновесие, танцевальных упражнениях.

### **Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание»**

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким,

средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей: бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: равномерный, медленный до 5 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей: бег в коридорчике 30-40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы.

Бег с вращением вокруг своей оси и полусогнутых ногах, зигзагом, в парах «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м) от 20-30 м.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей: на одной и двух ногах на месте и с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места.

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей: эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей: метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5X1,5 м) с расстояния 4-5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Самостоятельные занятия: равномерный бег (до 12 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

### **Лыжные гонки «Все на лыжи!»**

Освоение лыжных ходов: Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км. С равномерной скоростью.

### **Подвижные и спортивные игры «Играем все!»**

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве: «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве: «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка».

Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча: ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Броски по воротам с 3-4 м. (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе.

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей

мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».

Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол.

Самостоятельные занятия: Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге.

#### **4 класс**

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

Роль Пьера де Кубертена в физической культуре. Роль и значение занятий физической культурой и поддержании хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц стоп ног. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).

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

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощённым правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

##### **Физическое совершенствование**

###### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

###### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация».** Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей: кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей: вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висячем положении, поднимание ног в висячем положении.

Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку: лазанье по канату в три приема; перелезание через препятствия;

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей: опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.

Освоение навыков равновесия: ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 и 180°; опускание в упор, стоя на колене (правом, левом).

Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей: I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.

Освоение строевых упражнений: команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному по три и четыре в движении с поворотом.

Самостоятельные занятия: выполнение основных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнения на снарядах, акробатических упражнениях на равновесие, танцевальных упражнениях.

### **Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание»**

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей: обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей: бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: равномерный, медленный до 6-8 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей: бег в коридорчике 30-40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м) от 40-60 м.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей: прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-90 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной)

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей: эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей: метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5X1,5 м) с расстояния 5-6 м.

Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди, с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.

Самостоятельные занятия: равномерный бег (до 12мин). Соревнования на короткие дистанции (до 60м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 110 см) естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

### **Лыжные гонки «Все на лыжи!»**

Освоение лыжных ходов: Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» и упором. Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км.

### **Подвижные и спортивные игры «Играем все!»**

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве: «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве: «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка».

Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча: ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам с 3-4 м. (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Подбрасывание и подача мяча, прием и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола.

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».

Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол.

Самостоятельные занятия: Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге.

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ, С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

**1 КЛАСС (66 ЧАСОВ)**

№	Название раздела/темы	Количество часов	Количество практических и лабораторных работ	Количество контрольных работ	Воспитательный аспект	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
1	Знания о физической культуре	2			- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	- Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена
2	Способы физической деятельности	4			- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для



					установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
3	Гимнастика с основами акробатики	14			- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Гимнастические упражнения

						<p>прикладного характера:  передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью)</p>
4	Легкая атлетика	14			<p>- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой</p>	<p>Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.  Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с</p>

					уроке информации, активизации их познавательной деятельности; - побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену
5	Лыжные гонки	12			- использован ие воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением
6	Подвижные игры	26			- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию	На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка»,

				<p>обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p>	<p>«Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не отступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».</p> <p>На материале раздела «Льжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».</p> <p>На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу</p>
--	--	--	--	--	--

						<p>с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».</p> <p>Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».</p>
--	--	--	--	--	--	---

## 2 КЛАСС (70 ЧАСОВ)

№	Название раздела/темы	Количество часов	Количество практических и лабораторных работ	Количество контрольных работ	Воспитательный аспект	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
	Знания о физической культуре	2			- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника,	Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества:

					привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание)
2	Способы физической деятельности	4			- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела
3	Гимнастика с основами акробатики	14			- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и

						выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами
4	Легкая атлетика	16			- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой
5	Лыжные гонки	12				Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».
6	Подвижные игры	28				На материале раздела «Гимнастика

					<p>с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах). На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой,</p>
--	--	--	--	--	--



					<p>по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».</p>
--	--	--	--	--	---

### 3 КЛАСС (70 ЧАСОВ)

№	Название раздела/темы	Количество часов	Количество практических и лабораторных работ	Количество контрольных работ	Воспитательный аспект	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
	Знания о физической культуре	2			- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ)
2	Способы физической деятельности	4			- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во

						время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.
3	Гимнастика с основами акробатики	14			- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.
4	Легкая атлетика	16				Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги
5	Лыжные гонки	12				Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием
6	Подвижные игры	28				На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты»,

						<p>«Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели». На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной». На материале спортивных игр: Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой». Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо»,</p>
--	--	--	--	--	--	--

						«Гонка баскетбольных мячей». Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».
--	--	--	--	--	--	---

#### 4 КЛАСС (70 ЧАСОВ)

№	Название раздела/темы	Количество часов	Количество практических и лабораторных работ	Количество контрольных работ	Воспитательный аспект	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
	Знания о физической культуре	2			установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила

						предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).
2	Способы физической деятельности	4			включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.
3	Гимнастика с основами акробатики	14			побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и	Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в

					<p>сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги»</p>
4	Легкая атлетика	16			<p>- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения</p> <p>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение.</p>

					со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	Финиширование.
5	Лыжные гонки	12				Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.
6	Подвижные игры	28				На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага». На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров». На материале спортивных игр: Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). Баскетбол:



						<p>бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).</p> <p>Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»</p>
--	--	--	--	--	--	--