

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Камьзинская средняя общеобразовательная школа»**

«Согласовано»  
Руководитель ШМО  
*Бородин А.В.*  
Протокол № 5  
от «26» 08. 2021 г.

«Согласовано»  
Заместитель директора  
школы по УВР  
*Флигинских Е.И.*  
от «23» 08. 2021 г.

«Рассмотрено»  
На заседании  
педагогического  
совета  
Протокол № 9 от  
«24» августа 2021 г.

«Утверждаю»  
Директор МОУ  
«Камьзинская СОШ»  
*Феретеникова И.В.*  
Приказ №166  
от «24» августа 2021 г.



**Рабочая программа  
по учебному предмету «Физическая культура»  
на уровень начального общего образования**

2021 год

### Аннотация к рабочей программе

Рабочая программа по предмету «физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);

- с рекомендациями примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 1-4 классы. - М.: Просвещение, 2012 год);

- с программой Физическая культура. Рабочие программы 1-4 классы; В.И. Лях Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха - М.: Просвещение, 2013г. и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь специфической 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.

Изучение предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования направлено на решение следующих задач:

1. содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены; обучение основам базовых видов двигательных действий;
2. дальнейшее 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 способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
3. углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах; воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
4. формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

Рабочая программа ориентирована на следующие учебники:

Лях. В.И. «Физическая культура 1-4 классы», М.: Просвещение, 2012, 2013, 2015, 2016 г.

В соответствии с учебным планом начального общего образования МОУ Камызинская СОШ на освоение программы по физической культуре выделяется **265 часов учебного времени:**

В 1-х классах 33 учебные недели. Учитывая ступенчатый режим наращивания учебной нагрузки в 1 классе – 61 час;

Во 2 – 4-х классах 34 учебных недели: 2 класс – 2 часа в неделю (68 ч.в год); 3 класс - 2 часа в неделю (68 ч. в год); 4 класс – 2 часа в неделю (68 ч. в год).

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 1-4 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, с учетом рабочей программы по физической культуре В.И. Ляха, опубликованной в сборнике Лях В.И. «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1 – 4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций - М.: Просвещение, 2014 г.

*Рабочая программа ориентирована на следующие учебники:*

*Лях. В.И. «Физическая культура 1-4 классы», М.: Просвещение, 2016г.*

В соответствии с учебным планом начального общего образования МОУ «Камызинская СОШ» на освоение программы по физической культуре выделяется 265 часов учебного времени.

В 1-х классах - 33 учебные недели. Учитывая ступенчатый режим наращивания учебной нагрузки, проводится 61 час;

во 2 – 4-х классах 34 учебных недели:

2 класс – 2 часа в неделю (68 ч в год);

3 класс - 2 часа в неделю (68 ч в год);

4 класс – 2 часа в неделю (68 ч в год).

Раздел «Знания о физической культуре» изучается с 1-4 класса – 5 часов в год в каждом классе, 1 час в четверть из расчета 1 час (тема) по 10-15 минут урока.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» в 1-4 классах изучается в каждой четверти по 1 часу в течение 10-15 мин урока.

Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» в 1-4 классах по 1 часу в 3-4 четверти в течение 10-15 мин урока.

Учащиеся, освобожденные от практической части предмета «Физическая культура» по медицинским показаниям, изучают предмет и оцениваются по теоретической части урока. Знания о физической культуре освобожденные обучающиеся изучают в процессе урока. Учащиеся, имеющие подготовительную группу здоровья, занимаются на уроках физической культуры на общих основаниях за исключением тех упражнений, которые им противопоказаны в соответствии с заключением врача.

Временно освобожденные обучающиеся изучают предмет и оцениваются по теоретической части урока.

## **I. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

### **Знания о физической культуре**

#### **Выпускник научится:**

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

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

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

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

– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Выпускник научится:**

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Выпускник получит возможность научиться:**

– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

– выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

– выполнять организующие строевые команды и приёмы;

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

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

– играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

– выполнять передвижения на лыжах.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре

**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).**

Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части:

**1. Гражданского воспитания**

формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;

**2. Патриотического воспитания**

ценностного отношения к отечественному культурному, историческому и научному наследию, понимания значения \_\_\_\_\_ (указывается наименование) науки в жизни современного общества, способности владеть достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной \_\_\_\_\_ (указывается наименование), заинтересованности в научных знаниях об устройстве мира и общества;

**3. Духовно-нравственного воспитания**

представления о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовности к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, выполнении экспериментов, создании учебных проектов, стремления к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовности оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

**5. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия**

осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни;

**6. Трудового воспитания**

коммуникативной компетентности в общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности; интереса к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний, осознанного выбора индивидуальной траектории продолжения образования с учётом личностных интересов и способности к предмету, общественных интересов и потребностей;

**7. Экологического воспитания**

экологически целесообразного отношения к природе как источнику Жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности

здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при работе с веществами, а также в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

способности применять знания, получаемые при изучении предмета, для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознания глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством методов предмета;

экологического мышления, умения руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике

## **8. Ценностей научного познания**

Мировоззренческих представлений соответствующих современному уровню развития науки и составляющих основу для понимания сущности научной картины мира; представлений об основных закономерностях развития природы, взаимосвязях человека с природной средой, о роли предмета в познании этих закономерностей;

познавательных мотивов, направленных на получение новых знаний по предмету, необходимых для объяснения наблюдаемых процессов и явлений;

познавательной и информационной культуры, в том числе навыков интереса к обучению и познанию, любознательности, готовности

## **II. Содержания учебного предмета**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

### **1 класс**

#### **Знания о физической культуре**

- 1. Когда и как возникла физическая культура и спорт.*
- 2. 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.
- 3. Что такое физическая культура.* Роль и значения. Связь с физической культуры с укрепление здоровья.



4. *Твой организм (основные части тела человека)*. Строение тела, напряжения и расслабления мышц при их напряжении.

5. *Личная гигиена*. Правила личной гигиены соблюдения чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья.

6. *Закаливание*. Правила проведения закаливающих процедур.

7. *Спортивная одежда и обувь*. Требования к одежде и обуви при занятии физическими упражнениями.

### **Способы физической 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»***

1. *Освоение общеразвивающихся 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.

2. *Освоение акробатических упражнений развитие координационных способностей* Группировка, перекаты в группировке; лежачая на животе из упора стоя на коленях; кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги, кувырок в сторону.

3. *Освоение висов и упоров развитие силовых и координационных способностей*. Упражнения в висячем стоя и лежа, вис на согнутых руках, подтягивание в висячем лежа согнувшись, упражнения в упоре лежа и стоя на коленях.

4. *Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки*. 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 60 см.

4. *Освоение навыков в равновесии*. 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.

5. *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.

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

1. *Овладения знаниями.* Понятия короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря.

2. *Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.* Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полу приседе, с различными положениями рук, под счет учителя, короткими, средними и длинными шагами.

3. *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 3x5 м, 3x10 м, эстафеты с бегом на скорость.

4. *Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.* Равномерный, медленный, до 3-4 минут, кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

5. *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.

6. *Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* Метание малого мяча с места на дальность, из положение стоя грудью в направления метании; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2x2), с расстояния 4-5 метров.

7. *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.

### ***Лыжные гонки «Все на лыжи!»***

1. *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.

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

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

2. *Закрепление и совершенствования навыков в прыжках.* Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Лисы и куры», «Зайцы в огороде».

3. *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».

4. *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).

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». «Охотники и утки». «Антивышибалы»

6. *Повторение и закрепление передвижения на лыжах.* Подвижные игры «Накаты» «Салки на снегу».

7. *Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.* Подвижные игры «Ниточка и иголочка», «Белочка-защитница», «Волк и зайцы», «Волшебные елочки», «Командные схватки», «Удочка». « Светофор». «Исправь осанку». Слушай сигнал. «Не урони мешочек». «Кто тише?» «Посадка картофеля», «По мостику»

## **2 класс**

### **Знания о физической культуре**

1. *Когда и как возникла физическая культура и спорт.*

2. *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.

3. *Что такое физическая культура.* Роль и значения. Связь с физической культуры с укрепление здоровья.

4. *Твой организм (основные части тела человека).* Строение тела, напряжения и расслабления мышц при их напряжении.

5. *Личная гигиена.* Правила личной гигиены соблюдения чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья.

6. *Закаливание.* Правила проведения закаливающих процедур.

7. *Спортивная одежда и обувь.* Требование к одежде и обуви при занятиями физическими упражнениями

### **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»***

1. *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.

2. *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.

3. *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.

4. *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.

4. *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.

5. *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.

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

1. *Овладения знаниями.* Понятия короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря.

2. *Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.* Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полу приседе, с различными положениями рук, под счет учителя, короткими, средними и длинными шагами.

3. *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 3x5 м, 3x10 м, эстафеты с бегом на скорость.

4. *Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.* Равномерный, медленный, до 3-4 минут, кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

5. *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.
6. *Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* 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.
7. *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.
8. *Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.* Равномерный, медленный бег до 5 – 8 минут., кросс по слабо пересеченной местности до 1 км.

### ***Лыжные гонки «Все на лыжи!»***

#### *1. Освоение техники лыжных ходов.*

Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъем и спуск под уклоном. Скользящий шаг палками. Передвижение на лыжах до 1 км. Переменный двухшажный ход.

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

#### *1. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.*

Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Удочка», «Горячая линия» «Медведи и пчелы», «Бег по станциям», «Займи свое место», «Мяч капитану», «Освободись от мяча».

#### *2. Закрепление и совершенствования навыков в прыжках.* Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Лисы и куры», «Зайцы в огороде».

*3. 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».

*4. 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).

*5. Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.* Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Гонка мячей по кругу», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Освободись от мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Бросай-поймай», «Вышибалы»

*6. Повторение и закрепление передвижения на лыжах.* Подвижные игры «Накаты» «Салки на снегу»

*7. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.* Подвижные игры «Ниточка и иголочка», «Белочка-

защитница», «Волк и зайцы», «Волшебные елочки», «Командные схватки», «Удочка», «Горячая линия» «Медведи и пчелы».

### **3 класс**

#### **Знания о физической культуре**

*1. Сердце и кровеносная система.* Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.

*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.

*3. Мозг и нервная система.* Местонахождения головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Рекомендации как беречь нервную систему.

*4. Органы дыхания.* Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы легких.

*5. Органы пищеварения.* Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника.

*6. Самоконтроль.* Измерение роста, массы тела, окружности окружной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса.

#### **Способы физкультурной деятельности**

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

#### **Физическое совершенствование**

##### **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»*

*1. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.* 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.

*2. 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.

3. *Освоение навыков в опорном прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.* Опорный прыжки на горку из гимнастических матов.

4. *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).

5. *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.

6. *Самостоятельные занятия.* Выполнение основных общеразвивающих упражнений с предметом и без предмета.

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

1. *Овладения знаниями.* Знания о правилах соревнований в беге, прыжках, в метаниях, техника безопасности на занятиях.

2. *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.

3. *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.

4. *Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.* Равномерный, медленный бег до 5 – 8 минут., кросс по слабо пересеченной местности до 1 км.

5. *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.

6. *Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* Техника тройного и пятерного с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам.; чередования прыжков в длину с места в полную силу и впольсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120 градусов и с точностью приземления в квадрат; техника прыжка в длину с разбега согнув ноги; в высоту с прямого и бокового разбега.

7. *Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* 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.

### ***Лыжные гонки «Все на лыжи!»***

### *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.

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

1. *Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.* Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», «Командные схватки», «Салки с домиками», «Ловишка».

2. *Закрепление и совершенствования навыков в прыжках.* Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка».

3. *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.

4. *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», «Пустое место».

5. *Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладения элементами технико-тактическими воздействиями.* Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол» «Пионербол», «Мини-футбол», «Собачки ногами».

6. *Повторение и закрепление передвижения на лыжах.* Подвижные игры «Накаты», «Салки на снегу», «Пятнашки на снегу», «Догони свою пару», «Кто дальше бросит», «Пройти ворота».

7. *Самостоятельные занятия.* Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, Ведение мяча на месте, и в ходьбе и беге.

### **4 класс**

#### **Знания о физической культуре**

1 «Организационно-методические требования, предъявляемые на уроке физической культуры»

2 «Гимнастика, ее история и значение в жизни человека»

3 «Зарядка и физкультминутка, их влияние на организм человека, школьника»

4 «История появления мяча и футбола. Правила игры в футбол»

5 «Органы чувств»

6 «Самоконтроль»



## 7 «Первая помощь при травмах»

### **Способы физической деятельности**

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

### **Физическое совершенствование**

#### **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»***

1. *Освоение акробатических упражнений и*

*развитие координационных способностей.* 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.

2. *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.

3. *Освоение навыков в опорном прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.* Опорный прыжки на горку из гимнастических матов.

4. *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).

5. *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.

6. *Самостоятельные занятия.* Выполнение основных общеразвивающих упражнений с предметом и без предмета.

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

1. *Овладения знаниями.* Знания о правилах соревнований в беге, прыжках, в метаниях, техника безопасности на занятиях.

2. *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.

3. *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.

4. *Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.* Равномерный, медленный бег до 5 – 8 минут., кросс по слабо пересечённой местности до 1 км.

5. *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.

6. *Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* Прыжки с места на заданную длину по ориентирам.; чередования прыжков в длину с места в полную силу и впольсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120 градусов и с точностью приземления в квадрат; техника прыжка в длину с разбега согнув ноги; в высоту с прямого и бокового разбега.

7. *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.

8. *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.

### ***Лыжные гонки «Все на лыжи!»***

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 2 км с равномерной скоростью. Переменный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможения плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой» и «елочкой».

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

1. *Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.* Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», «Командные схватки», «Салки с домиками», «Ловишка», «Пройти бесшумно»

2. *Закрепление и совершенствования навыков в прыжках.* Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка».

3. *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.

4. *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».

5. *Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладения элементами технико-тактическими воздействиями.* Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол» «Пионербол», «Мини-футбол», «Собачки ногами».

6. *Повторение и закрепление передвижения на лыжах.* Подвижные игры «Накаты», «Салки на снегу», «Пятнашки на снегу», «Догони свою пару», «Кто дальше бросит», «Пройти ворота».

7. *Самостоятельные занятия.* Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, Ведение мяча на месте, и в ходьбе и беге.

### **I. Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы.**

#### **Распределение учебного времени на различные виды программного материала**

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	Количество часов (уроков)			
			Класс			
			I	II	III	IV
			61	68	68	68
<b>1</b>	Знания о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока			
<b>2</b>	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	В процессе урока	В процессе урока			

<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование</b>					
<b>3.1</b>	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока	В процессе урока			
<b>3.2</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
<b>3.3</b>	Подвижные и Спортивные игры «Играем все!»	117	27	30	30	30
<b>3.4</b>	Гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация»	60	12	16	16	16
<b>3.5</b>	Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание»	56	14	14	14	14
<b>3.6</b>	Льжные гонки «Все на лыжи!»	32	8	8	8	8
	Всего часов:	<b>265</b>	<b>61</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

### Тематическое планирование

Теоретический материал раздела знания о физической культуре распределен равномерно в каждый раздел изучаемой программы. Изучение теоретического материала осуществляется на каждом уроке в течении учебного года.

№ п/п	Раздел/тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся (на уровне учебных действий)
<b>1 класс</b>			
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>5</b>	1. Когда и как возникла физическая культура и спорт. 2. Современные Олимпийские игры. Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и

			<p>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 напряжении.</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> Требования к одежде и обуви при занятиями физическими упражнениями.</p>
2	<p><b>Гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация»</b></p>	12	<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</p>

			<p>носок 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 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	<p><b>Легкая атлетика</b>  <b>«Бег, ходьба, прыжки, метание»</b></p>	14	<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 3x5 м, 3x10 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.</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;</p>

			<p>в горизонтальную и вертикальную цель (2x2), 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>
4	<b>Подвижные и спортивные игры «Играем все!»</b>	27	<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». «Охотники и утки». «Антивышибалы»</p> <p>6. <i>Повторение и закрепление передвижения на лыжах.</i> Подвижные игры «Накаты» «Салки на снегу».</p> <p>7. <i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i> Подвижные игры «Ниточка и иголочка», «Белочка-защитница», «Волк и зайцы»,</p>

			«Волшебные елочки», «Командные схватки», «Удочка». « Светофор». «Исправь осанку». Слушай сигнал». «Не урони мешочек». «Кто тише?» «Посадка картофеля», «По мостику»
<b>5</b>	<b>Лыжные гонки «Все лыжи!»</b>	<b>8</b>	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.
<b>2 класс</b>			
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>5</b>	1. <i>Когда и как возникла физическая культура и спорт.</i> 2. <i>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. 3. <i>Что такое физическая культура.</i> Роль и значения. Связь с физической культуры с укрепление здоровья. 4. <i>Твой организм (основные части тела человека).</i> Строение тела, напряжения и расслабления мышц при их напряжении. 5. <i>Личная гигиена.</i> Правила личной гигиены соблюдения чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья. 6. <i>Закаливание.</i> Правила проведения закаливающих процедур. 7. <i>Спортивная одежда и обувь.</i> Требование к одежде и обуви при занятиями физическими упражнениями
<b>2</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация»</b>	<b>16</b>	1. <i>Освоение общеразвивающих 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. 2. <i>Освоение акробатических упражнений развитие координационных способностей</i> Группировка, перекаты в группировке; лежа на



			<p>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 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><i>4. 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><i>5. 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>
<b>3</b>	<b>Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание»</b>	<b>14</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</p>

			<p>дорожки, челночный бег 3x5 м, 3x10 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.</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 (2x2), 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>
<b>4</b>	<b>Подвижные и спортивные игры «Играем все!»</b>	<b>30</b>	<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», «Удочка», «Горячая линия» «Медведи и пчелы», «Бег по станциям», «Займи свое место», «Мяч капитану», «Освободись от мяча».</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</i></p>

			<p><i>способностей. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».</i></p> <p><i>4. 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).</i></p> <p><i>5. Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Гонка мячей по кругу», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Освободись от мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Бросай-поймай», «Вышибалы»</i></p> <p><i>6. Повторение и закрепление передвижения на лыжах. Подвижные игры «Накаты» «Салки на снегу»</i></p> <p><i>7. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Подвижные игры «Ниточка и иголочка», «Белочка-защитница», «Волк и зайцы», «Волшебные елочки», «Командные схватки», «Удочка», «Горячая линия» «Медведи и пчелы».</i></p>
<b>5</b>	<b>Лыжные гонки «Все лыжи!»</b>	<b>8</b>	<p><i>1. Освоение техники лыжных ходов. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъем и спуск под уклоном. Скользящий шаг палками. Передвижение на лыжах до 1 км. Переменный двухшажный ход.</i></p>
<b>3 класс</b>			
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>5</b>	<p><i>1. Сердце и кровеносная система. Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.</i></p> <p><i>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.</i></p>

			<p><i>3. Мозг и нервная система.</i> Местонахождения головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Рекомендации как беречь нервную систему.</p> <p><i>4. Органы дыхания.</i> Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы легких.</p> <p><i>5. Органы пищеварения.</i> Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника.</p> <p><i>6. Самоконтроль.</i> Измерение роста, массы тела, окружности окружной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса.</p>
<b>2</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация»</b>	<b>16</b>	<p><i>1. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</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><i>2. Освоение висов и упоров.</i> 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.</p> <p><i>3. Освоение навыков в опорном прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</i> Опорный прыжки на горку из гимнастических матов.</p> <p><i>4. 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><i>5. 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</p>

			<p>в колонну по три и четыре в движение с поворотом.</p> <p><i>б. Самостоятельные занятия.</i> Выполнение основных общеразвивающих упражнений с предметом и без предмета.</p>
3	<p><b>Легкая атлетика</b>  <b>«Бег, ходьба, прыжки, метание»</b></p>	14	<p><i>1. Овладения знаниями.</i> Знания о правилах соревнований в беге, прыжках, в метаниях, техника безопасности на занятиях.</p> <p><i>2. 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><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>б. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Техника тройного и пятерного с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам.; чередования 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 градусов и с точностью приземления в квадрат; техника прыжка в длину с разбега согнув ноги; в высоту с</p>

			<p>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>
4	<p><b>Подвижные и спортивные игры</b></p> <p><b>«Играем все!»</b></p>	30	<p>1. <i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», «Командные схватки», «Салки с домиками», «Ловишка».</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», «Пустое место».</p> <p>5. <i>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладения элементами технико-тактическими</i></p>

			<p><i>воздействиями.</i> Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол» «Пионербол», «Мини-футбол», «Собачки ногами».</p> <p><i>6. Повторение и закрепление передвижения на лыжах.</i> Подвижные игры «Накаты», «Салки на снегу», «Пятнашки на снегу», «Догони свою пару», «Кто дальше бросит», «Пройти ворота».</p> <p><i>7. Самостоятельные занятия.</i> Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, Ведение мяча на месте, и в ходьбе и беге.</p>
<b>5</b>	<b>Лыжные гонки «Все лыжи!»</b>	<b>8</b>	<p><i>1. 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 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>			
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>5</b>	<p>1 «Организационно-методические требования, предъявляемые на уроке физической культуры»</p> <p>2 «Гимнастика, ее история и значение в жизни человека»</p> <p>3 «Зарядка и физкультминутка, их влияние на организм человека, школьника»</p> <p>4 «История появления мяча и футбола. Правила игры в футбол»</p> <p>5 «Органы чувств»</p> <p>6 «Самоконтроль»</p> <p>7 «Первая помощь при травмах»</p>
<b>2</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация»</b>	<b>16</b>	<p><i>1. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</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><i>2. Освоение висов и упоров.</i> 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.</p>

			<p>3. <i>Освоение навыков в опорном прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</i> Опорный прыжки на горку из гимнастических матов.</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>Самостоятельные занятия.</i> Выполнение основных общеразвивающих упражнений с предметом и без предмета.</p>
3	Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание»	14	<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</p>



			<p>5 – 8 минут., кросс по слабо пересечённой местности до 1 км.</p> <p>5. <i>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 вращение вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.</p> <p>6. <i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Прыжки с места на заданную длину по ориентирам.; чередования 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 градусов и с точностью приземления в квадрат; техника прыжка 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 и спортивные игры «Играем все! вместе»	30	<p>1. <i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», «Командные схватки», «Салки с домиками», «Ловишка», «Пройти бесшумно»</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</p>

			<p>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, 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><i>5. Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладения элементами технико-тактическими воздействиями.</i> Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол» «Пионербол», «Мини-футбол», «Собачки ногами».</p> <p><i>6. Повторение и закрепление передвижения на лыжах.</i> Подвижные игры «Накаты», «Салки на снегу», «Пятнашки на снегу», «Догони свою пару», «Кто дальше бросит», «Пройти ворота».</p> <p><i>7. Самостоятельные занятия.</i> Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, Ведение мяча на месте, и в ходьбе и беге.</p>
<b>5</b>	<b>Лыжные гонки «Все лыжи!»</b>	<b>8</b>	<p><i>1.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>