


**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Северная средняя общеобразовательная школа № 2  
Белгородского района Белгородской области»**

**«Согласовано»**

Руководитель МО

 Кизилова О.П.


Протокол № 7 от

«15» июня 2022 г.

**«Согласовано»**

Заместитель директора

школы


 Лактионова Л. Н.

«30» июня 2022г.

**«Утверждено»**

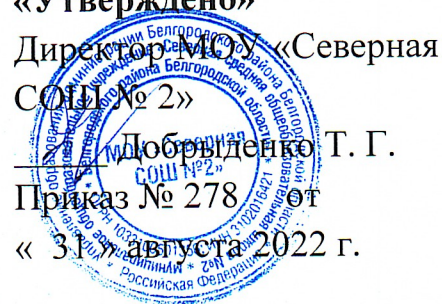
Директор МО «Северная

СОШ № 2»

 Добрыденко Т. Г.

Приказ № 278 от

« 31 » августа 2022 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по учебному курсу «Физическая культура»  
на уровень начального общего  
образования  
ФГОС  
(базовый уровень)**

Автор – составитель:  
Кизилова Ольга Петровна  
учитель начальных классов  
Ряполов Дмитрий Николаевич  
учитель физической культуры

2022 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету физическая культура на уровень начального общего образования составлена на основе:

- федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- авторской программы по физической культуре 1-4 классы авт. доктор педагогических наук В.И. Лях 2-е изд. – М.: Просвещение, 2019 г.;
- учебного плана МОУ «Северная средняя общеобразовательная школа № 2 Белгородского района Белгородской области»;
- положения о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) муниципального общеобразовательного учреждения «Северная средняя общеобразовательная школа № 2 Белгородского района Белгородской области»;
- инструктивно-методического письма ОГАОУ ДПО «Белгородский институт развития образования» «О преподавании предметов в начальной школе в условиях перехода на ФГОС в Белгородской области, закона РФ «Об образовании» (ст. 12, 13).

Программа направлена на достижение следующей **цели**: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены; овладение школой движений;

развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей; выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

приобщение к самостоятельным занятиям упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления, и др.) в ходе двигательной деятельности.

Для достижения **целей здоровьесберегающих технологий** применяются следующие группы средств: гигиенические факторы (личная гигиена учащихся, гигиенические требования к помещению, условия освещенности зала, воздушно-тепловой режим, требования к спортивному оборудованию), оздоровительные силы природы (проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т.д.), средства двигательной направленности (самым важным условием является обеспечение оптимального двигательного режима на уроках физической культуры, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели и

года), учёт индивидуальных особенностей ребёнка, построение урока с учётом динамичности учащихся, их работоспособности.

### **Место учебного курса в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 2 часа в неделю (всего 270 часов в год) в 1 классе 66 часов, во 2 классе 68 часа, в 3 классе 68 часа, в 4 классе 68 часа.

Изменения в программе:

1 класс

Раздел «Лыжная подготовка» рассчитан на 10 часов за год. Исходя из материально-технической базы школы, 4 уроков раздела «Лыжная подготовка» заменены на 4 уроков раздела «Кроссовая подготовка». 6 уроков раздела «Лыжная подготовка» отведены на теоретическое изучение материала.

2 класс

Раздел «Лыжная подготовка» рассчитан на 10 часов за год. Исходя из материально-технической базы школы, 4 уроков раздела «Лыжная подготовка» заменены на 4 уроков раздела «Кроссовая подготовка». 6 уроков раздела «Лыжная подготовка» отведены на теоретическое изучение материала.

3 класс

Раздел «Лыжная подготовка» рассчитан на 10 часов за год. Исходя из материально-технической базы школы, 4 уроков раздела «Лыжная подготовка» заменены на 4 уроков раздела «Кроссовая подготовка». 6 уроков раздела «Лыжная подготовка» отведены на теоретическое изучение материала.

4 класс

Раздел «Лыжная подготовка» рассчитан на 10 часов за год. Исходя из материально-технической базы школы, 4 уроков раздела «Лыжная подготовка» заменены на 4 уроков раздела «Кроссовая подготовка». 6 уроков раздела «Лыжная подготовка» отведены на теоретическое изучение материала.

### **Название учебно-методического комплекта**

Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: для общеобразоват. организаций/В.И. Лях – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 176с.: - (школа России)

## **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

#### **1 класс**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса **научатся:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

*получат возможность научиться:*

- связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- способам изменения направления и скорости движения;
- режиму дня и личной гигиене;
- правилам составления комплексов утренней зарядки;

**демонстрировать** уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцам и пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

#### **2 класс**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса получают возможность:

**научатся:**

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

*получат возможность научиться:*

- истории зарождения древних Олимпийских игр;
- понятиям о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- правилам проведения закаливающих процедур;
- понятиям об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

**демонстрировать** уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцам и пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

### 3 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса получают возможность:

#### научатся:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

получат возможность научиться:

- истории физической культуры и ее содержания у народов Древней Руси;
- понятиям о символике и ритуале проведения Олимпийских игр
- разновидностям физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- понятиям об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5			4		3
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Бег 1000 м	Без учета времени					

#### 4 класс

В результате освоения содержания учебного предмета «Физическая культура»

Выпускник **научится**:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;  
*выпускник получит возможность научиться:*
- понятиям о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- понятиям о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
- понятиям о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- физической нагрузке и способах ее регулирования;
- понятиям о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

**демонстрировать** уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30

### Содержание учебного курса

#### 1 класс

##### *Знания о физической культуре (8ч)*

*Физическая культура.* Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

*Из истории физической культуры.* История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

*Способы физкультурной деятельности*

*Самостоятельные занятия.* Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.* Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

*Самостоятельные игры и развлечения.* Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

*Физическое совершенствование*

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

*Спортивно-оздоровительная деятельность*

**Гимнастика с основами акробатики. (10ч)** *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, поворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

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

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

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползание, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика. (12ч)** *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

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

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

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Лыжная подготовка (теоретическое занятие) (6ч)**

*ТБ на уроках лыжной подготовке.* Обучение технике попеременному двухшажному ходу (теоретическое занятие). *Обучение технике одновременного бесшажного хода* (теоретическое занятие). *Закрепление техники попеременного двухшажного хода* (теоретическое занятие). *Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.* Торможение «плугом» (теоретическое занятие). *Обучение технике подъёма «полуёлочкой», торможение «плугом»* (теоретическое занятие). *Повороты переступанием* (теоретическое занятие).

**Подвижные и спортивные игры. (16ч)** *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале спортивных игр.*

*Подвижные игры.* Игры: «Салки с домиками», «Прерванные пятнашки», «Третий лишний», «Удочка», «Крепость», «Волк во рву», «Заяц без дома», «Хвостики», «День и ночь», «Птицы в гнезда», «Лисы и куры», «Зайцы в огороде», «Чай чай-выручай», «Вышибалы маленькими



мячами», «Ловишки», «Быстрая подача», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Совушка», «Охотники и зайцы», «Осада города», «Антивышибалы», «Ночная охота», «Вышибалы», «Охотники и утки», «Мяч из круга», «Горячая картошка», «Гонка мячей в колоннах», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Ловишка с мешочками на голове», «Запрещенное движение», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц с мячом».

**Подвижные игры с элементами баскетбола. (14 ч)** Ловля, бросок, ведение мяча. Игры и эстафеты с мячами. «Охотники и утки», «вышибалы», «играй, играй мяч не теряй».

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

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

**Волейбол:** подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

## **2 класс**

### ***Знания о физической культуре (8 ч)***

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики.(10ч)** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

**Акробатические комбинации.** Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев

кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

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

*Гимнастическая комбинация.* Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползание, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.(14ч)** *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

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

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

**Подвижные и спортивные игры. (16ч)** *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале спортивных игр.*

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

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

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Лыжная подготовка (теоретическое занятие) (6ч)**

*ТБ на уроках лыжной подготовке.* Обучение технике попеременному двухшажному ходу. (теоретическое занятие). *Обучение технике одновременного бесшажного хода* (теоретическое занятие). *Закрепление техники попеременного двухшажного хода* (теоретическое занятие). *Совершенствование техники попеременного двухшажного хода* (теоретическое занятие). *Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.* Торможение «плугом» (теоретическое занятие). *Обучение технике подъёма «полуёлочкой», торможение «плугом»* (теоретическое занятие). *Повороты переступанием* (теоретическое занятие).

**Подвижные игры с элементами баскетбола. (14 ч)** *Ловля, бросок, ведение мяча. Игры и эстафеты с мячами. «Охотники и утки», «вышибалы», «играй, играй мяч не теряй».*

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

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

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### **3 класс**

#### ***Знания о физической культуре (8ч)***

*Физическая культура.* Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

*Из истории физической культуры.* История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными,

географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

*Способы физкультурной деятельности*

*Самостоятельные занятия.* Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.* Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

*Самостоятельные игры и развлечения.* Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

*Физическое совершенствование*

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

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

#### ***Легкая атлетика (14ч)***

*Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.*

Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы.

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.* 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 3х5, 3х10 м; эстафеты с бегом на скорость.

Обычный 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 5-8 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

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

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

*Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50см; с высоты до 60см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60—110см в полосу приземления шириной 30см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполосилы (на точность приземления); с высоты до 70см с поворотом в воздухе на 90—120° и очным 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 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 (1,5x1,5м) с расстояния 4—5м. Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную; вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 5—6м. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.

*Знания о физической культуре.* Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш», темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.

*Самостоятельные занятия.* Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

#### ***Гимнастика с элементами акробатики (10ч)***

*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.* Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем.

*Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.* Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине. Кувырок назад; кувырок вперёд; 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 вися, поднимание ног в вися.

*Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.* Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия.

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

*Освоение навыков равновесия.* Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1м); 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; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).

*Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.* Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг, I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.

*Освоение строевых упражнений.* Команды «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

*Знания о физической культуре.* Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

*Самостоятельные занятия.* Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.

#### ***Подвижные игры на свежем воздухе. (16ч)***

*Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей.* Встречные эстафеты, "Пятнашки", «Третий лишний», «Крепость», " Два мороза", «Вызов номеров».

*Знания о физической культуре.* Основные требования к одежде и обуви во время занятий на улице. Техника безопасности при занятиях подвижными играми на улице. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование.

Вещества, которые человек получает вместе с пищей. Укрепление здоровья средствами закаливания. Роль органов зрения.

Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр.

*Самостоятельные занятия.* Прохождение дистанции до 1000 м в медленном темпе.

#### ***Лыжная подготовка (теоретическое занятие) (6ч)***

*ТБ на уроках лыжной подготовке.* Обучение технике попеременному двухшажному ходу. (теоретическое занятие). *Обучение технике одновременного бесшажного хода* (теоретическое занятие). *Закрепление техники попеременного двухшажного хода* (теоретическое занятие). *Совершенствование техники попеременного двухшажного хода* (теоретическое занятие). *Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.* Торможение «плугом» (теоретическое занятие). *Обучение техники подъёма «полуёлочкой», торможение «плугом»* (теоретическое занятие). *Повороты переступанием* (теоретическое занятие).

#### ***Подвижные и спортивные игры (14ч)***

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

*Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.* Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».

*Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и владении мяча.* Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол). Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. 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, приём 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.* «Подвижные игры «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.* Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол.

*Знания о физической культуре.* Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями.

### **4 класс**

#### ***Основы знаний о физической культуре (8ч)***

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Когда и как возникла физическая культура и спорт. Современные олимпийские и параолимпийские игры, атрибутика, символика. Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека (скелет, мышцы, нервная система, внутренние органы, органы чувств). Работа органов дыхания и сердечно - сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием. Спортивная одежда и обувь. Тренировка ума и характера. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Первая помощь при травмах.

*Приемы закаливания.* Воздушные ванны. Солнечные ванны. Водные процедуры. Хождение босиком.

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

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

### ***Подвижные игры (16ч)***

*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 полосам», «Волк во рву», «Удочка».

*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»

*Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и владении мяча.* Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам с 3-4 метров (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.

*Знания о физической культуре.* Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

*Самостоятельные занятия.* Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами.

### ***Гимнастика с элементами акробатики (10ч)***

*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.* Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем.

*Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.* Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. Комбинация из освоенных элементов.

*Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.* Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивания в вися, поднимание ног в вися. Лазанье по канату в три приема; перелезания 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; соскок со 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; перестроение из колонны по одному в тир и четыре в движении с поворотом.

*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 одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

*Знания о физической культуре.* Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

*Самостоятельные занятия.* Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.

#### ***Лыжная подготовка (теоретическое занятие) (6ч)***

*ТБ на уроках лыжной подготовке.* Обучение технике попеременному двухшажному ходу. (теоретическое занятие). *Обучение технике одновременного бесшажного хода* (теоретическое занятие). *Закрепление техники попеременного двухшажного хода* (теоретическое занятие). *Совершенствование техники попеременного двухшажного хода* (теоретическое занятие). *Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.* Торможение «плугом» (теоретическое занятие). *Обучение техники подъёма «полуёлочкой», торможение «плугом»* (теоретическое занятие). *Повороты переступанием* (теоретическое занятие).

#### ***Легкоатлетические упражнения (14ч)***

*Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.* Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. То же с преодолением 3-4 препятствий.

*Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.* Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3x10 м; эстафеты с бегом на скорость. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами.

*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», «Встречная эстафета». Бег с ускорением от 40 до 60 м.

*Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы; с высоты до 70см с поворотом в воздухе на 90-120 и с точностью приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки.

*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 боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5\*1,5) 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 нога впереди, с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.

*Знания о физической культуре.* Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш», темп, длительность бега, бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.

*Самостоятельные занятия.* Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие естественные вертикальные (высотой 50 см) и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

#### **Подвижные игры на свежем воздухе. (14ч)**

*Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей.* Встречные эстафеты, "Пятнашки", «Третий лишний», «Крепость», " Два мороза", «Вызов номеров».

*Знания о физической культуре.* Основные требования к одежде и обуви во время занятий на улице. Техника безопасности при занятиях подвижными играми на улице. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование.

Вещества, которые человек получает вместе с пищей. Укрепление здоровья средствами закаливания. Роль органов зрения.

Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр.

*Самостоятельные занятия.* Прохождение дистанции до 1000 м в медленном темпе.

### **Календарно-тематическое планирование.**

#### **1 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела и тем</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Вводный инструктаж по техники безопасности на уроках по физической культуре.	1
2.	Ходьба и бег.	1
3.	Ходьба с различными положениями рук.	1
4.	Ходьба и бег. Бег 30 м.	1
5.	Строевая подготовка	1
6.	Строевая подготовка	1
7.	Развитие скоростных- координационных способностей.	1
8.	Бег с изменением направления	1
9.	Бег на короткие и длинные дистанции.	1
10.	Бег с изменением направления	1
11.	Бег на короткие и средние дистанции	1
12.	Бег с чередованием с ходьбой	1
13.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами.	1
14.	Челночный бег 3*5м, 3*10м.	1
15.	Совершенствование навыков бега.	1
16.	Метание малого теннисного мяча.	1
17.	Метание малого теннисного мяча.	1
18.	Бег с ускорением.	1
19.	Прыжки в длину с места	1



20.	Прыжки в длину с места	1
21.	Метание мяча с места в цель	1
22.	Общеразвивающие упражнения с предметами	1
23.	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами.	1
24.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
25.	Общеразвивающие упражнения с обручами	1
26.	Техника безопасности при занятиях гимнастикой	1
27.	Обучение перекатам в группировке	1
28.	Развитие выносливости.	1
29.	Игра «Два мороза».	1
30.	Комплексы упражнений на развитие выносливости.	1
31.	Бег с изменением направления.	1
32.	Игра «третий лишний».	1
33.	Встречная эстафета.	1
34.	«Пустое место», «Белые медведи».	1
35.	Развитие скоростно- силовых качеств.	1
36.	«Прыжки по полосам».	1
37.	«Волк во рву».	1
38.	Эстафета «Веревочка под ногами».	1
39.	Эстафеты с обручами.	1
40.	«Космонавты».	1
41.	Развитие скоростно- силовых качеств.	1
42.	Игра «К своим флажкам».	1
43.	Упражнения с мячом. Ведение мяча на месте и в шаге.	1
44.	Игра «Предал – садись».	1
45.	Игра «Зайцы в огороде».	1
46.	Прыжки через скакалку. Игра «Лисы и куры».	1
47.	Ведение баскетбольного мяча быстрым шагом.	1
48.	Игра «Салки - выручалки».	1
49.	Игра «Удочка прыжковая».	1
50.	Эстафета с баскетбольными мячами.	1
51.	Игра «Гуси - лебеди».	1
52.	Игра «Море волнуется раз».	1
53.	Игра «Два мороза»	1
54.	Чередование бега и ходьбы.	1
55.	Равномерный бег 2 мин.	1
56.	Комплексы упражнений на развитие выносливости.	1
57.	Комплексы упражнений на развитие выносливости.	1
58.	Равномерный бег 2 мин.	1
59.	Игра "салки на марше".	1
60.	Игра «салки с мячом»	1
61.	Равномерный бег 3 мин.	1
62.	Игра "день и ночь".	1
63.	Равномерный бег 3 мин.	1
64.	Игра "на буксире".	1
65.	Игра «салки с мячом»	1
66.	Итоговый урок	1

## 2 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Количество часов
-------	----------------------------	------------------

1.	Организационно - методические указания.	1
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
3.	Техника челночного бега	1
4.	Тестирование челночного бега 3* 10 м	1
5.	Возникновение физической культуры и спорта	1
6.	Тестирование метания мешочка на дальность	1
7.	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1
8.	Олимпийские игры	1
9.	Что такое физическая культура	1
10.	Ритм и темп	1
11.	Подвижная игра «Мышеловка»	1
12.	Личная гигиена человека	1
13.	Тестирование метания малого мяча на точность	1
14.	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
15.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с	1
16.	Тестирование прыжка в длину с места	1
17.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	1
18.	Тестирование виса на время	1
19.	Стихотворное сопровождение на уроках как элемент развития координации движения	1
20.	Если хочешь быть здоров.	1
21.	Ловля и броски мяча в парах	1
22.	Подвижная игра «Осада города»	1
23.	Индивидуальная работа с мячом	1
24.	Школа укрощения мяча	1
25.	Подвижная игра «Ночная охота»	1
26.	Глаза закрывай - упражнение начинай	1
27.	Подвижные игры	1
28.	Перекаты	1
29.	Самые полезные продукты	1
30.	Разновидности перекаатов	1
31.	Техника выполнения кувырка вперед	1
32.	Кувырок вперед	1
33.	Стойка на лопатках. Мост	1
34.	Стойка на голове	1
35.	Лазанье по гимнастической стенке	1
36.	Круговая тренировка	1
37.	Прыжки со скакалкой	1
38.	Прыжки в скакалку	1
39.	Вращение обруча	1
40.	Обруч: учимся им управлять	1
41.	ТБ на уроках лыжной подготовке. Обучение технике попеременному двухшажному ходу. (теоретическое занятие)	1
42.	Обучение технике одновременного бесшажного хода. (теоретическое занятие)	1
43.	Закрепление техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. (теоретическое занятие)	1
44.	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Торможение «плугом». (теоретическое занятие)	1
45.	Обучение техники подъёма «полуёлочкой», торможение «плугом». (теоретическое занятие)	1

46.	Повороты переступанием. (теоретическое занятие)	1
47.	Преодоление препятствий.	1
48.	Преодоление препятствий.	1
49.	Смешанное передвижение.	1
50.	Смешанное передвижение.	1
51.	Преодоление полосы препятствий.	1
52.	Составление режима дня первоклассника	1
53.	Лазанье по канату	1
54.	Подвижная игра «Белочка – защитница»	1
55.	Преодоление полосы препятствий	1
56.	Преодоление усложненной полосы препятствий	1
57.	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1
58.	Броски и ловля мяча в парах	1
59.	Вместе весело гулять!	1
60.	Ведение мяча в движении	1
61.	Эстафеты с мячом	1
62.	Подвижные игры с мячом	1
63.	Броски мяча через волейбольную сетку	1
64.	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1
65.	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1
66.	Тестирование метания малого мяча на точность	1
67.	Подвижные игры для зала	1
68.	Командная подвижная игра «Хвостики»	1

### 3 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Количество часов
1.	Организационно - методические указания.	1
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
3.	Техника челночного бега	1
4.	Тестирование челночного бега 3* 10 м	1
5.	Возникновение физической культуры и спорта	1
6.	Тестирование метания мешочка на дальность	1
7.	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1
8.	Олимпийские игры	1
9.	Что такое физическая культура	1
10.	Ритм и темп	1
11.	Подвижная игра «Мышеловка»	1
12.	Личная гигиена человека	1
13.	Тестирование метания малого мяча на точность	1
14.	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
15.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с	1
16.	Тестирование прыжка в длину с места	1
17.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	1
18.	Тестирование виса на время	1
19.	Стихотворное сопровождение на уроках как элемент развития координации движения	1
20.	Если хочешь быть здоров.	1
21.	Ловля и броски мяча в парах	1
22.	Подвижная игра «Осада города»	1
23.	Индивидуальная работа с мячом	1
24.	Школа укрощения мяча	1

25.	Подвижная игра «Ночная охота»	1
26.	Глаза закрывай - упражнение начинай	1
27.	Подвижные игры	1
28.	Перекаты	1
29.	Самые полезные продукты	1
30.	Разновидности перекаатов	1
31.	Техника выполнения кувырка вперед	1
32.	Кувырок вперед	1
33.	Стойка на лопатках. Мост	1
34.	Стойка на голове	1
35.	Лазанье по гимнастической стенке	1
36.	Круговая тренировка	1
37.	Прыжки со скакалкой	1
38.	Прыжки в скакалку	1
39.	Вращение обруча	1
40.	Обруч: учимся им управлять	1
41.	ТБ на уроках лыжной подготовке. Обучение технике попеременному двухшажному ходу. (теоретическое занятие)	1
42.	Обучение технике одновременного бесшажного хода. (теоретическое занятие)	1
43.	Закрепление техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. (теоретическое занятие)	1
44.	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Торможение «плугом». (теоретическое занятие)	1
45.	Обучение техники подъёма «полуёлочкой», торможение «плугом». (теоретическое занятие)	1
46.	Повороты переступанием. (теоретическое занятие)	1
47.	Преодоление препятствий.	1
48.	Преодоление препятствий.	1
49.	Смешанное передвижение.	1
50.	Смешанное передвижение.	1
51.	Преодоление полосы препятствий.	1
52.	Составление режима дня первоклассника	1
53.	Лазанье по канату	1
54.	Подвижная игра «Белочка – защитница»	1
55.	Преодоление полосы препятствий	1
56.	Преодоление усложненной полосы препятствий	1
57.	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1
58.	Броски и ловля мяча в парах	1
59.	Вместе весело гулять!	1
60.	Ведение мяча в движении	1
61.	Эстафеты с мячом	1
62.	Подвижные игры с мячом	1
63.	Броски мяча через волейбольную сетку	1
64.	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1
65.	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1
66.	Тестирование метания малого мяча на точность	1
67.	Подвижные игры для зала	1
68.	Командная подвижная игра «Хвостики»	1

№ п/п	Наименование раздела и тем	Количество часов
1.	Организационно - методические указания.	1
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
3.	Техника челночного бега	1
4.	Тестирование челночного бега 3* 10 м	1
5.	Возникновение физической культуры и спорта	1
6.	Тестирование метания мешочка на дальность	1
7.	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1
8.	Олимпийские игры	1
9.	Что такое физическая культура	1
10.	Ритм и темп	1
11.	Подвижная игра «Мышеловка»	1
12.	Личная гигиена человека	1
13.	Тестирование метания малого мяча на точность	1
14.	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
15.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с	1
16.	Тестирование прыжка в длину с места	1
17.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	1
18.	Тестирование виса на время	1
19.	Стихотворное сопровождение на уроках как элемент развития координации движения	1
20.	Если хочешь быть здоров.	1
21.	Ловля и броски мяча в парах	1
22.	Подвижная игра «Осада города»	1
23.	Индивидуальная работа с мячом	1
24.	Школа укрощения мяча	1
25.	Подвижная игра «Ночная охота»	1
26.	Глаза закрывай - упражнение начинай	1
27.	Подвижные игры	1
28.	Перекаты	1
29.	Самые полезные продукты	1
30.	Разновидности перекатов	1
31.	Техника выполнения кувырка вперед	1
32.	Кувырок вперед	1
33.	Стойка на лопатках. Мост	1
34.	Стойка на голове	1
35.	Лазанье по гимнастической стенке	1
36.	Круговая тренировка	1
37.	Прыжки со скакалкой	1
38.	Прыжки в скакалку	1
39.	Вращение обруча	1
40.	Обруч: учимся им управлять	1
41.	ТБ на уроках лыжной подготовке. Обучение технике попеременному двухшажному ходу. (теоретическое занятие)	1
42.	Обучение технике одновременного бесшажного хода. (теоретическое занятие)	1
43.	Закрепление техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. (теоретическое занятие)	1
44.	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Торможение «плугом». (теоретическое занятие)	1

45.	Обучение техники подъёма «полуёлочкой», торможение «плугом». (теоретическое занятие)	
46.	Повороты переступанием. (теоретическое занятие)	1
47.	Преодоление препятствий.	1
48.	Преодоление препятствий.	1
49.	Смешанное передвижение.	1
50.	Смешанное передвижение.	1
51.	Преодоление полосы препятствий.	1
52.	Составление режима дня первоклассника	1
53.	Лазанье по канату	1
54.	Подвижная игра «Белочка – защитница»	1
55.	Преодоление полосы препятствий	1
56.	Преодоление усложненной полосы препятствий	1
57.	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1
58.	Броски и ловля мяча в парах	1
59.	Вместе весело гулять!	1
60.	Ведение мяча в движении	1
61.	Эстафеты с мячом	1
62.	Подвижные игры с мячом	1
63.	Броски мяча через волейбольную сетку	1
64.	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1
65.	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1
66.	Тестирование метания малого мяча на точность	1
67.	Подвижные игры для зала	1
68.	Командная подвижная игра «Хвостики»	1