Управление образованием Администрации города Юрги

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 14 имени К.С.Федоровского»

ПРИНЯТО СОГЛАСОВАНО

Решением методического совета Зам. директора по УВР

протокол № 1 от 30.08. 2022 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.М. Касаткин

 Дата: 30.08.2022

Рабочая программа

по предмету «Физическая культура»

срок реализации 4 года

 Составитель:

Кибе И.Я.,

учитель физической культуры.

Юрга 2022

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Планируемые результаты освоения учебного предмета | 3 |
| 2. | Содержание учебного предмета | 13 |
| 3. | Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы | 35 |

Ι. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» направлена на достижение младшими школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

**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, доброжелательно 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.

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

 1. формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

 2.овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

 3. формировать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО).

**1 класс**

**Личностные результаты**

* 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.

Метапредметные результаты

* 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 её 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** изучения курса «Физическая культура» в 1-м классе являются формирование следующих умений.

**Знания о физической культуре** - выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, удерживать дистанцию, темп и ритм, соблюдать личную гигиену, различать разные виды спорта, держать осанку;

**Гимнастика с элементами акробатики** - строиться в шеренгу и колонну, размыкаться на вытянутые в стороны руки, перестраиваться разведением в две колонны, выполнять повороты направо, налево, кругом, команды «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «На первый – второй рассчитайсь», «Налево в обход шагом марш», «Шагом марш», «Бегом марш», различные перекаты, кувырок вперед, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, вис на время, висы на перекладине углом, согнувшись, прогнувшись, вис и перевороты на гимнастических кольцах, прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча, подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелазать по гимнастической стенке, по канату;

**Легкая атлетика** - пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, различные варианты эстафет, выполнять челночный бег 3\*10 м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжки в длину с места, в высоту с прямого разбега, в высоту спиной вперед, броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»;

**Лыжная подготовка** - переносить лыжи по командам «На плечо», «Под рукой», выполнять ступающий и скользящий шаг с палками и без них, повороты переступанием с палками и без них, подъем на склон «полуелочкой» с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км, кататься на лыжах «змейкой»;

**Подвижные игры** - играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси – лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два мороза», «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики -воробушки», «Белки в лесу», «Белочка – защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы – шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостик», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь», выполнять ловлю и броски в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

**2 класс**

**Личностные результаты**

* 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.

Метапредметные результаты

* 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 её 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** изучения курса «Физическая культура» во 2-м классе являются формирование следующих умений.

**Знания о физической культуре** *-* выполнять организационно – методические требования, которые предъявляют на уроке физической культуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

**Гимнастика с элементами акробатики** - строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелазать с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой, в скакалку, на мячах – хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

**Легкая атлетика** - технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3\*10 м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжки в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;

**Лыжная подготовка** - передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах «змейкой», играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

**Подвижные игры** - играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки – дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка – защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитником», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хопах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи – вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

**3 класс**

**Личностные результаты**

* 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.

Метапредметные результаты

* 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 её 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** изучения курса «Физическая культура» в 3-м классе являются формирование следующих умений.

* **Знания о физической культуре** *-* выполнять организационно – методические требования, которые предъявляют на уроке физической культуры ( в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системах человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры «Волейбол»;
* **Гимнастика с элементами акробатики** - выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейкой, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок с места вперед, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелазать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесом одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;
* **Легкая атлетика** - технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3\*10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах – хопах, бросать набивной мяч (массой 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
* **Лыжная подготовка** - передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой, спускаться сл склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»
* **Подвижные и спортивные игры** - давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки – дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка – защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишки на хопах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

**4 класс**

**Личностные результаты**

* 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.

Метапредметные результаты

* 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 её 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** изучения курса «Физическая культура» в 4-м классе являются формирование следующих умений.

**Знания о физической культуре** *-* выполнять организационно – методические требования, которые предъявляют на уроке физической культуры ( в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;

**Гимнастика с элементами акробатики** - выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие координации движений и гибкости, на матах запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

 **Легкая атлетика** - пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;

**Лыжная подготовка** - передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;

**Подвижные и спортивные игры** - выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишки на хопах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Волк во рву», «Перестрелка», «Антивышибалы», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

**ΙI. Содержание учебного предмета, курса**

**Знания о физической культуре**

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

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

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

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их вли­яние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физи­ческих качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации и равновесия. Физические упражнения направленные на подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

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

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; 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 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 вперёд ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

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

***Лёгкая атлетика.*** *Беговые упражнения:* с высоким под­ниманием бедра, прыжками и с ускорениемv 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.

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

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

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передви­жении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..

*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.

**1 класс (66 ч)**

**Знания о** **физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как систе­ма регулярных занятий физически­ми упражнениями, выполнение зака­ливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреп­лением здоровья (физического, соци­ального и психологического) и влия­ние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, со­циальное).

Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и соци­ализации в обществе.

**Из истории физической культуры.** Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (лет­них и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олим­пийские чемпионы по разным видам спорта.

**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.

**Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние ор­ганы, скелет, мышцы, осанка)**

Строение тела, основные формы дви­жений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслаб­ление мышц при их выполнении.

Работа сердечнососудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с по­мощью занятий физическими упраж­нениями.

Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упраж­нения для органов зрения.

Правила личной гигиены (соблюде­ние чистоты тела, волос, ногтей и по­лости рта, смена нательного белья).

**Мозг и нервная система:** Местонахождение головного и спин­ного мозга в организме человека. Цен­тральная нервная система. Зависи­мость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Поло­жительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и централь­ной нервной системы в физкультур­ной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему.

**Органы дыхания**: Роль органов дыхания во время дви­жений и передвижений человека. Важ­ность занятий физическими упраж­нениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках. **Пища и питательные вещества:** Вещества, которые человек получа­ет вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для по­полнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвое­нию пищи. **Вода и питьевой режим:** Питьевой режим при занятиях фи­зическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов. **Тренировка ума и характера:** Режим дня, его содержание и прави­ла планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работо­способность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утом­ления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Физические упражнения и подвиж­ные игры на удлинённых переме­нах, их значение для активного отды­ха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспо­собности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. **Самоконтроль:** Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, фи­зической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение ро­ста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. При­ёмы измерения пульса (частоты сер­дечных сокращений до, во время и после физических нагрузок).

**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.** *Освоение общеразвивающих упражнений, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.*Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом(1кг.), обручем, флажками. Освоение акробатических упраж­нений и развитие координационных способностей. Группировка; перека­ты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок впе­рёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги пе­рекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных спо­собностей. Упражнения в висе стоя. и лежа, в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног, вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамей­ке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по го­ризонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной ска­мейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягива­ясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног, перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см.), лазанье по канату. Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Перелезание через гимнастического коня.

*Освоение навыков равновесия.* Стойка на носках, на одной ноге(на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне(60 см.) на оной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способ­ностей. Шаг с прискоком; пристав­ные шаги; шаг галопа в сторону. Стой­ка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по брев­ну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кру­гом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Освоение строевых упражнений. Ос­новная стойка; построение в колон­ну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по зара­нее установленным местам; размы­кание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; коман­ды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставны­ми шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колон­не по одному на указанные ориенти­ры; команда «На два (четыре) шага ра­зомкнись!».

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

**Лёгкая атлетика.**

Овладение знаниями. Понятия: ко­роткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия мета­тельных снарядов, прыжкового ин­вентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.

Освоение навыков ходьбы и разви­тие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положе­нием рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллектив­ным подсчётом, с высоким поднима­нием бедра, в приседе, с преодолением 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. Обычный бег в че­редовании с ходьбой до 150м, с пре­одолением препятствий (мячи, палки и т: п.). Обычный бег по размечен­ным участкам дорожки, челночный бег 3x5м, 3x10м, эстафеты с бегом на скорость.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномер­ный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных спо­собностей. Эстафеты «Смена сто­рон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20м (во 2 классе). Соревнова­ния (до 60 м).

Освоение навыков прыжков, разви­тие скоростно-силовых и коорди­национных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с пово­ротом на 90°; с продвижением впе­рёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбе­га (место отталкивания не обозна­чено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной но­гой через плоские препятствия; че­рез набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длин­ную неподвижную и качающуюся ска­калку; многоразовые (от 3 до 6 прыж­ков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с ме­ста, в длину с разбега, с зоны оттал­кивания 60—70см, с высоты до 40см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длин­ную вращающуюся и короткую ска­калку, многоразовые (до 8 прыжков).

*Закрепление навыков прыжков, раз­витие скоростно-силовых и коор­динационных* *способностей.* Игры с прыжками с использованием скакал­ки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препят­ствий.

Овладение навыками метания, раз­витие скоростно-силовых и коорди­национных способностей. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в го­ризонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из по­ложения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное рас­стояние; в горизонтальную и верти­кальную цель (2 x2 м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд- вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд- вверх из того же и. п. на дальность.

Самостоятельные занятия. Равно­мерный бег (до 6мин). Соревнова­ния на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные верти­кальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и ма­лых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

**Лыжные гонки.**

Освоение техники лыжных ходов. Переноска и надевание лыж. Ступа­ющий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон. Пе­редвижение на лыжах до 1 км. Сколь­зящий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Пере­движение на лыжах до 1,5 км.

**Подвижные и спортивные игры.**

*Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей,* *способности к ори­ентированию в пространстве.* Под­вижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие ско­ростно-силовых способностей, ориен­тирование в пространстве. Подвиж­ные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».

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

Овладение элементарными умения­ми в ловле, бросках, передачах и ве­дении мяча. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и пере­дача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движе­нии по прямой (шагом и бегом).

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

**2 класс (68ч)**

**Знания о** **физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как систе­ма регулярных занятий физически­ми упражнениями, выполнение зака­ливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреп­лением здоровья (физического, соци­ального и психологического) и влия­ние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, со­циальное).

Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и соци­ализации в обществе.

**Из истории физической культуры.** Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (лет­них и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олим­пийские чемпионы по разным видам спорта.

**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.

**Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние ор­ганы, скелет, мышцы, осанка)**

Строение тела, основные формы дви­жений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслаб­ление мышц при их выполнении.

Работа сердечнососудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с по­мощью занятий физическими упраж­нениями.

Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упраж­нения для органов зрения.

Правила личной гигиены (соблюде­ние чистоты тела, волос, ногтей и по­лости рта, смена нательного белья). **Мозг и нервная система:** Местонахождение головного и спин­ного мозга в организме человека. Цен­тральная нервная система. Зависи­мость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Поло­жительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и централь­ной нервной системы в физкультур­ной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему.

**Органы дыхания**: Роль органов дыхания во время дви­жений и передвижений человека. Важ­ность занятий физическими упраж­нениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках. **Пища и питательные вещества:** Вещества, которые человек получа­ет вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для по­полнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвое­нию пищи. **Вода и питьевой режим:** Питьевой режим при занятиях фи­зическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов. **Тренировка ума и характера:** Режим дня, его содержание и прави­ла планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работо­способность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утом­ления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Физические упражнения и подвиж­ные игры на удлинённых переме­нах, их значение для активного отды­ха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспо­собности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. **Самоконтроль:** Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, фи­зической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение ро­ста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. При­ёмы измерения пульса (частоты сер­дечных сокращений до, во время и после физических нагрузок).

**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.** *Освоение общеразвивающих упражнений, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.*Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом(1кг.), обручем, флажками. Освоение акробатических упраж­нений и развитие координационных способностей. Группировка; перека­ты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок впе­рёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги пе­рекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных спо­собностей. Упражнения в висе стоя. и лежа, в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног, вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамей­ке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по го­ризонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной ска­мейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягива­ясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног, перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см.), лазанье по канату. Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Перелезание через гимнастического коня.

*Освоение навыков равновесия.* Стойка на носках, на одной ноге(на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне(60 см.) на оной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способ­ностей. Шаг с прискоком; пристав­ные шаги; шаг галопа в сторону. Стой­ка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по брев­ну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кру­гом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Освоение строевых упражнений. Ос­новная стойка; построение в колон­ну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по зара­нее установленным местам; размы­кание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; коман­ды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставны­ми шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колон­не по одному на указанные ориенти­ры; команда «На два (четыре) шага ра­зомкнись!».

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

**Лёгкая атлетика.**

Овладение знаниями. Понятия: ко­роткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия мета­тельных снарядов, прыжкового ин­вентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.

Освоение навыков ходьбы и разви­тие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положе­нием рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллектив­ным подсчётом, с высоким поднима­нием бедра, в приседе, с преодолением 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. Обычный бег в че­редовании с ходьбой до 150м, с пре­одолением препятствий (мячи, палки и т: п.). Обычный бег по размечен­ным участкам дорожки, челночный бег 3x5м, 3x10м, эстафеты с бегом на скорость.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномер­ный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных спо­собностей. Эстафеты «Смена сто­рон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20м (во 2 классе). Соревнова­ния (до 60 м).

Освоение навыков прыжков, разви­тие скоростно-силовых и коорди­национных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с пово­ротом на 90°; с продвижением впе­рёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбе­га (место отталкивания не обозна­чено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной но­гой через плоские препятствия; че­рез набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длин­ную неподвижную и качающуюся ска­калку; многоразовые (от 3 до 6 прыж­ков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с ме­ста, в длину с разбега, с зоны оттал­кивания 60—70см, с высоты до 40см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длин­ную вращающуюся и короткую ска­калку, многоразовые (до 8 прыжков).

*Закрепление навыков прыжков, раз­витие скоростно-силовых и коор­динационных* *способностей.* Игры с прыжками с использованием скакал­ки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препят­ствий.

Овладение навыками метания, раз­витие скоростно-силовых и коорди­национных способностей. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в го­ризонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из по­ложения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное рас­стояние; в горизонтальную и верти­кальную цель (2 x2 м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд- вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд- вверх из того же и. п. на дальность.

Самостоятельные занятия. Равно­мерный бег (до 6мин). Соревнова­ния на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные верти­кальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и ма­лых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

**Лыжные гонки.**

Освоение техники лыжных ходов. Переноска и надевание лыж. Ступа­ющий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон. Пе­редвижение на лыжах до 1 км. Сколь­зящий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Пере­движение на лыжах до 1,5 км.

**Подвижные и спортивные игры.**

*Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей,* *способности к ори­ентированию в пространстве.* Под­вижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие ско­ростно-силовых способностей, ориен­тирование в пространстве. Подвиж­ные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».

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

Овладение элементарными умения­ми в ловле, бросках, передачах и ве­дении мяча. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и пере­дача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движе­нии по прямой (шагом и бегом).

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

**3 класс (68)**

**Знания о физической культуре**

**Когда и как возникли физическая культура и спорт.**

**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. Олим­пийские чемпионы по разным видам спорта.

**Что такое физическая культура.**

Физическая культура как систе­ма регулярных занятий физически­ми упражнениями, выполнение зака­ливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреп­лением здоровья (физического, соци­ального и психологического) и влия­ние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, со­циальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и соци­ализации в обществе.

**Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние ор­ганы, скелет, мышцы, осанка.**

Строение тела, основные формы дви­жений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслаб­ление мышц при их выполнении.

**Сердце и кровеносные сосуды.**

Работа сердечнососудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с по­мощью занятий физическими упраж­нениями.

Органы чувств.

Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упраж­нения для органов зрения.

Личная гигиена.

Правила личной гигиены (соблюде­ние чистоты тела, волос, ногтей и по­лости рта, смена нательного белья).

**Закаливание.**

Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.

Мозг и нервная система.

Местонахождение головного и спин­ного мозга в организме человека. Цен­тральная нервная система. Зависи­мость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Поло­жительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и централь­ной нервной системы в физкультур­ной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему.

**Органы дыхания.**

Роль органов дыхания во время дви­жений и передвижений человека. Важ­ность занятий физическими упраж­нениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках.

Органы пищеварения.

Работа органов пищеварения.

 Пища и питательные вещества.

Вещества, которые человек получа­ет вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для по­полнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвое­нию пищи.

**Вода и питьевой режим.**

Питьевой режим при занятиях фи­зическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов.

 Тренировка ума и характера.

Режим дня, его содержание и прави­ла планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работо­способность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утом­ления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Физические упражнения и подвиж­ные игры на удлинённых переме­нах, их значение для активного отды­ха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспо­собности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Спортивная одежда и обувь.

Требования к одежде и обуви для за­нятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных ус­ловиях).

Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.

Самоконтроль.

Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, фи­зической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение ро­ста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. При­ёмы измерения пульса (частоты сер­дечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тести­рование физических (двигательных) качеств.

Первая помощь при травмах.

Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнения­ми (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).

**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.**

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 висе, поднимание ног в висе.

Освоение навыков лазанья и переле- зания, 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 1 м); 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 упражнении. Ко­манды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Коман­ды «Становись!», «Равняйсь!», «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.

**Лёгкая атлетика.**

Овладение знаниями. 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.

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходь­ба обычная, на носках, на пятках, в по­луприседе, с различным положением рук, под счёт 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 подсчётом, с высоким поднима­нием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий по разметкам.

Освоение навыков бега, развитие ско­ростных и координационных способ­ностей. Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1—2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подни­манием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлё­стыванием голени назад.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномер­ный, медленный, до 5—8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных спо­собностей. Бег в коридоре 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. «Круговая эстафета» (расстояние 15— 30 м), «Встречная эстафета» (рассто­яние 10—20 м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м (в 3 классе), от 40 до 60 м (в 4 классе). Бег с вращением вокруг своей оси на полусогну­тых ногах, зигзагом, в парах.

*Освоение навыков прыжков, разви­тие скоростно-силовых и координа­ционныхспособностей.* На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземле­ния; в длину с разбега с зоны оттал­кивания 30—50 см; с высоты до 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—110 см в полосу призем­ления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность при­земления); с высоты до 70см с по­воротом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в вы­соту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, де­сятерной).

Закрепление навыков прыжков, раз­витие скоростно-силовых и коор­динационных способностей. Эста­феты с прыжками на одной ноге(до 10 прыжков)

Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшо­го размера.

Овладение навыками метания, раз­витие скоростно-силовых и коорди­национныхспособностей.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 и 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.

Лыжные гонки.

Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с рав­номерной скоростью. Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Про­хождение дистанции до 2,5 км

**Подвижные и спортивные игры.**

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 ве­дении 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.

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и 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.

**4 класс (68)**

**Знания о физической культуре**

**Когда и как возникли физическая культура и спорт.**

**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. Олим­пийские чемпионы по разным видам спорта.

**Что такое физическая культура.**

Физическая культура как систе­ма регулярных занятий физически­ми упражнениями, выполнение зака­ливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреп­лением здоровья (физического, соци­ального и психологического) и влия­ние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, со­циальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и соци­ализации в обществе.

**Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние ор­ганы, скелет, мышцы, осанка.**

Строение тела, основные формы дви­жений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслаб­ление мышц при их выполнении.

**Сердце и кровеносные сосуды.**

Работа сердечнососудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с по­мощью занятий физическими упраж­нениями.

Органы чувств.

Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упраж­нения для органов зрения.

Личная гигиена.

Правила личной гигиены (соблюде­ние чистоты тела, волос, ногтей и по­лости рта, смена нательного белья).

**Закаливание.**

Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.

Мозг и нервная система.

Местонахождение головного и спин­ного мозга в организме человека. Цен­тральная нервная система. Зависи­мость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Поло­жительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и централь­ной нервной системы в физкультур­ной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему.

**Органы дыхания.**

Роль органов дыхания во время дви­жений и передвижений человека. Важ­ность занятий физическими упраж­нениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках.

Органы пищеварения.

Работа органов пищеварения.

Пища и питательные вещества.

Вещества, которые человек получа­ет вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для по­полнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвое­нию пищи.

**Вода и питьевой режим.**

Питьевой режим при занятиях фи­зическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов.

Тренировка ума и характера.

Режим дня, его содержание и прави­ла планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работо­способность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утом­ления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Физические упражнения и подвиж­ные игры на удлинённых переме­нах, их значение для активного отды­ха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспо­собности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Спортивная одежда и обувь.

Требования к одежде и обуви для за­нятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных ус­ловиях).

Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.

Самоконтроль.

Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, фи­зической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение ро­ста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. При­ёмы измерения пульса (частоты сер­дечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тести­рование физических (двигательных) качеств.

Первая помощь при травмах.

Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнения­ми (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).

**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.**

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 висе, поднимание ног в висе.

Освоение навыков лазанья и переле- зания, 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 1 м); 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 упражнении. Ко­манды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Коман­ды «Становись!», «Равняйсь!», «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.

**Лёгкая атлетика.**

Овладение знаниями. 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.

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходь­ба обычная, на носках, на пятках, в по­луприседе, с различным положением рук, под счёт 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 подсчётом, с высоким поднима­нием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий по разметкам.

Освоение навыков бега, развитие ско­ростных и координационных способ­ностей. Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1—2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подни­манием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлё­стыванием голени назад.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномер­ный, медленный, до 5—8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных спо­собностей. Бег в коридоре 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. «Круговая эстафета» (расстояние 15— 30 м), «Встречная эстафета» (рассто­яние 10—20 м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м (в 3 классе), от 40 до 60 м (в 4 классе). Бег с вращением вокруг своей оси на полусогну­тых ногах, зигзагом, в парах.

*Освоение навыков прыжков, разви­тие скоростно-силовых и координа­ционныхспособностей.* На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземле­ния; в длину с разбега с зоны оттал­кивания 30—50 см; с высоты до 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—110 см в полосу призем­ления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность при­земления); с высоты до 70см с по­воротом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в вы­соту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, де­сятерной).

Закрепление навыков прыжков, раз­витие скоростно-силовых и коор­динационных способностей. Эста­феты с прыжками на одной ноге(до 10 прыжков)

Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшо­го размера.

Овладение навыками метания, раз­витие скоростно-силовых и коорди­национныхспособностей.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 и 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.

Лыжные гонки.

Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с рав­номерной скоростью. Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Про­хождение дистанции до 2,5 км

**Подвижные и спортивные игры.**

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 ве­дении 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.

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и 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.

**ΙΙΙ. Тематическое планирование по физической культуре с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Раздел учебной программы | Классы 1 2 3 4 |
| 1 | Основы знанийСпособы физкультурной деятельности:Лёгкая атлетикаПодвижные (спортивные) игрыГимнастика с элементами акробатикиЛыжная подготовкаКонтрольные нормативы | В процессе урока |
| 2 | 14 | 14 | 20 | 18 |
| 3 | 28 | 28 | 20 | 22 |
| 4 | 12 | 12 | 14 | 14 |
| 5 | 12 | 14 | 14 | 14 |
| 6 | В процессе урока |
| 7 | Итого  | 66 | 68 | 68 | 68 |