

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение «Лицей № 3»  
(МБОУ «Лицей № 3»)

ул. Комсомольская, д. 27А, р-н Центральный, г. Норильск, Красноярский край, 663300  
Телефон: (3919) 46-17-36, (3919) 46-24-13, Факс: (3919) 46-17-36  
E-mail: [li3-norilsk@yandex.ru](mailto:li3-norilsk@yandex.ru), <http://www.li3-nor.ucoz.ru>,  
ОКПО 41066790, ЕГРЮЛ (ОГРН) 1022401625960, ИНН/КПП 2457018434/245701001

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора  
МБОУ «Лицей № 3» № 257  
от «02» сентября 2021 г.

СОГЛАСОВАНО:

на педагогическом совете  
МБОУ «Лицей № 3» № 1  
от «02» сентября 2021 г.

РАССМОТРЕНО:

на научно-методическом совете  
МБОУ «Лицей № 3» № 6  
от «18» мая 2021 г.

## Рабочая программа

**Предмет:** физическая культура

**Класс:** 1 – 4 класс

**Уровень образования:** начальное общее образование

г. Норильск

## Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе: Федерального государственного образовательного стандарта Начального Общего Образования, примерной программы начального общего образования по физической культуре и авторской программы В.И. Лях «Физическая культура» 1-4 классы – М.Просвещение, 2016г

Она направлена на достижение определённых целей и решение основных задач в школе.

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

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым 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.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы

были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

**Принцип демократизации** в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

**Принцип гуманизации** педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогика сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

**Деятельностный подход** заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

**Интенсификация и оптимизация** состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов, и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

## **2.Общая характеристика учебного предмета, курса**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В

процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

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

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

### **3. Личностные, метапредметные и предметные освоения конкретного учебного предмета, курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, 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.

### **Предметные результаты**

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

## **4. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

## **5. Планируемые результаты изучения предмета**

### **Знания о физической культуре**

#### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

#### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Выпускник научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.
- гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

#### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Выпускник научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

## Физическое совершенствование

### Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### 1 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	6,1	6,2-7,3	7,5	6,8	6,4-7,5	7,6
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,9	10,0-11,1	11,2	10,2	10,3-11,6	11,7
Бег 1000 м	5,45	5,46-8,45	8,46	6,00	6,01-9,09	9,10
Подтягивания (кол-во раз)	4	3-2	1	12	11-5	4
Прыжок в длину с места (см)	140	120	100	120	100	80
Пресс за 30 сек	9	7	5	11	9	7

### 2 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,9	6,0-7,0	7,1	6,1	6,2-7,2	7,3
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,1	9,2-10,3	10,4	9,7	9,8-11,1	11,2
Бег 1000 м	5,36	5,37-8,30	8,31	5,50	5,51-8,50	8,51
Подтягивания (кол-во раз)	4	3-2	1	12	11-5	4
Прыжок в длину с места (см)	150	130	115	130	110	90
Пресс за 30 сек (раз)	11	9	8	14	13	12
Метание мяча с места 150 г	20	18	15	18	15	10
Приседания за 1 мин.	40	38	36	38	36	34
Скакалка за 1 мин.	40	20	10	60	40	20

### 3 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,6	5,7-6,7	6,8	5,9	6,0-6,9	7,0

Челночный бег 3x10 м (сек)	8,8	8,9-10,1	10,2	9,3	9,4-10,7	10,8
Бег 1000 м	5,16	5,17-8,15	8,16	5,40	5,41-8,40	8,41
Подтягивания (кол-во раз)	6	5-3	2	16	15-8	7
Прыжок в длину с места (см)	160	140	125	140	120	100
Пресс за 30 сек (раз)	12	10	9	15	14	13
Метание мяча с места 150 г	25	20	15	18	15	12
Приседания за 1 мин.	42	40	38	40	38	36
Скакалка за 1 мин.	50	30	10	70	50	30
Наклон вперед сидя на полу	9	8-5	4	13	12-7	6

#### 4 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,4	5,5-6,5	6,6	5,9	5,5-6,5	6,6
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,6	8,7-9,8	9,9	9,1	9,2-10,3	10,4
Бег 1000 м	5,00	5,01-8,00	8,01	5,30	5,31-8,30	8,31
Подтягивания (кол-во раз)	7	6-4	3	18	17-9	8
Прыжок в длину с места (см)	165	155	135	150	130	110
Пресс за 30 сек (раз)	13	11	10	17	16	14
Метание мяча с места 150 г	30	25	20	20	18	15
Приседания за 1 мин.	44	42	40	42	40	38
Скакалка за 1 мин.	60	40	20	80	60	40
Наклон вперед сидя на полу	10	9-5	3	12	11-6	5

С целью совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных организаций, имеющих проблемы в состоянии здоровья, их приобщения к регулярным занятиям физической культурой с учетом физиологических особенностей их развития, рекомендуется осуществлять дифференцированный подход к учету достижений, учащихся на уроках физической культуры (письмо Минобразования России от 31.10.2003г. № 13-51-263/123)

При проведении занятий использовать методические рекомендации Министерства образования и науки РФ № МД-583/19 ОТ 30.05.2012г.

Успеваемость учащихся, *отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе*, определяется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны.

При оценивании по физической культуре учащихся, *отнесенных к специальной медицинской группе «А»*, рекомендуется сделать акцент на стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. Положительная оценка по физической культуре может быть выставлена как при наличии самых незначительных положительных изменений в физических возможностях, так и при наличии факта регулярного посещения занятий по физической культуре, проявленной старательности при выполнении упражнений.



Итоговая оценка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группе «А» выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовки, а также прилежания.

Обучающиеся специальной медицинской группы «Б» на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением, оцениваются в образовательном учреждении по разделам: «Основы теоретических знаний» в виде устного опроса или написания рефератов, «Практические умения и навыки» в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию.

Учащимся, освобожденным от уроков физической культуры дается индивидуальное задание по теоретической части изучаемого курса, за которые впоследствии выставляются текущие и итоговые оценки.

## **6. 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, 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

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

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 вперед 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 вперед 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 перелазания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Легкоатлетические упражнения. 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 (1 кг) на дальность разными способами.

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

Упражнения 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.

**Таблица тематического распределения учебного времени на различные виды программного материала при трехразовых занятиях в 1 – 4 классах в неделю.**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Рабочая программа по классам			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Знания о физической культуре	6	6	5	5
2.	Способы физкультурной деятельности	4	4	5	5
3.	Физическое совершенствование	В процессе урока			
3.1	Физкультурно – оздоровительная деятельность	В процессе урока (подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО)			
3.2	Спортивно – оздоровительная деятельность	99	102	102	102
3.2.1	Легкая атлетика	32	32	32	32
3.2.2	Гимнастика с основами акробатики	18	18	18	18
3.2.3	Подвижные и спортивные игры	39	42	42	42
3.2.4	Общеразвивающие упражнения.	(в содержании соответствующих разделов программы)			
Итого:		405 часов			

**4. Содержание обучения.**

**1 класс**

**1. Знания о физической культуре – 6 часов**

- Современные Олимпийские игры (исторические сведения о развитии современных олимпийских игр).
- Что такое физическая культура (связь физической культуры с укреплением здоровья).
- Твой организм (строение тела).
- Личная гигиена (правила личной гигиены).
- Тренировка ума и характера (режим дня, его составляющие и правила планирования).
- Спортивная одежда и обувь (требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом).

## **2. Способы физической деятельности – 4 часа**

- Самоконтроль (измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки).
- Первая помощь при травмах.
- Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.
- Названия: метательных снарядов, прыжкового инвентаря; снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий; названия и правила игр, инвентаря, оборудования, правила поведения и безопасности.

## **3. Физическое совершенствование – в процессе урока**

### **3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе урока**

*Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)*

- 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.

### **3.2.Общеразвивающие упражнения – в содержании соответствующих разделов программы**

### **3.3. Спортивно оздоровительная деятельность – 89 часов**

#### **3.3.1. Легкая атлетика – 32 часа**

- а) Ходьба и бег* ( бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 30м.); кросс по слабопересеченной местности; бег на выносливость.
- б) Прыжки* ( прыжки в длину с места, разбега, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам);
- в) Метание* (метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние)

#### **3.3.2. Гимнастика с основами акробатики – 18 часов**

- а) общеразвивающие упражнения с предметами;*
- б) акробатические упражнения;*
- в) лазанья и перелезания; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку);*
- г) строевые упражнения; (повороты, выполнение команд);*
- д) освоение навыков равновесия;(ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);*
- е) опорный прыжок;*
- ж) танцевальные упражнения;*

### **3.3.3 Подвижные и спортивные игры – 39 часов**

- а) подвижные игры с элементами бега: «Два мороза», «Пятнашки», «Зайцы, сторож и Жучка», «Бег сороконожек», «Вызов номеров»;
- б) подвижные игры с элементами прыжков: «Зайцы в огороде», «Удочка», «Прыгающие воробушки», «Волк во рву»;
- в) подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет» ;
- г) подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Передал - садись», «Школа мяча»;
- д) подвижная игра на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико – тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол»

### **2 класс**

#### **1. Знания о физической культуре – 6 часов**

- Современные Олимпийские игры (Олимпийские чемпионы по различным видам спорта).
- Что такое физическая культура (роль и значение занятий физической культурой).
- Сердце и кровеносные сосуды.
- Закаливание (правила проведения закаливающих процедур).
- Тренировка ума и характера (физкультминутки, их значение для профилактики утомления).
- Спортивная одежда и обувь (рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью).

#### **2. Способы физкультурной деятельности – 4 часа**

- Самоконтроль (приемы измерения пульса).
- Первая помощь при травмах.
- Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.
- Названия: метательных снарядов, прыжкового инвентаря; снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий; названия и правила игр, инвентаря, оборудования, правила поведения и безопасности.

#### **3. Физическое совершенствование – в процессе урока**

##### **3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе урока**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

- 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.

## **3.2.Общеразвивающие упражнения – в содержании соответствующих разделов программы.**

### **3.3. Спортивно оздоровительная деятельность – 92 часа**

#### **3.3.1 Легкая атлетика – 32 часа**

- а) *Ходьба и бег* ( ходьба под счет, на носках, на пятках, по разметкам; сочетание различных видов ходьбы и бега; бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 30м.); кросс по слабопересеченной местности; длительный бег.
- б) *Прыжки* ( прыжки в длину с места, разбега, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам);
- в) *Метание* (метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние);

#### **3.3.2. Гимнастика с основами акробатики – 18 часов**

- а) обще развивающие упражнения с предметами ;
- б) акробатические упражнения;
- в) лазанья и перелезания; ( по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку);
- г) строевые упражнения; (повороты, выполнение команд);
- д) освоение навыков равновесия; (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);
- е) опорный прыжок;
- ж) висы и упоры.

#### **3.3.3. Подвижные и спортивные игры – 42 часа**

- а) подвижные игры с элементами бега: «К своим флажкам», «Пятнашки», «Зима – лето», «Бег сороконожек», «Гуси – лебеди»;
- б) подвижные игры с элементами прыжков: «Лиса и куры», «Удочка», «По кочкам», «Волк во рву»;
- в) подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет» ;
- г) подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико – тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол»;
- д) подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Попади в обруч», «Мяч водящему», «Охотники и утки», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Играй, играй, мяч не теряй».

### **3 класс**

#### **1.Основы знаний о физической культуре – 5 часов**

- Современные Олимпийские игры;
- Связь физической культуры с укреплением здоровья;
- Когда и как возникли физическая культура и спорт.

- ГТО и его роль для физического развития человека.
- Роль Пьера де Кубертена в становлении ОИ.

## **2. Способы физкультурной деятельности – 5 часов**

- Формирование правильной осанки;
- Здоровье и физическое развитие человека;
- Вредные привычки;
- Личная гигиена и режим дня,
- Название снарядов и гимнастических элементов.

## **3. Физическое совершенствование – в процессе урока**

### **3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе урока**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО):

- 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.

### **3.2. Общеразвивающие упражнения – в содержании соответствующих разделов программы.**

## **3.3. Спортивно оздоровительная деятельность – 92 часа**

### **3.3.1 Легкая атлетика – 32 часа**

- *разновидности ходьбы и бега.*  
(бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 30м, 60м., эстафетный бег);
- *разновидности прыжков*  
(прыжки в длину с места, разбега, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам);
- метание (метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние).
- кроссовая подготовка  
(техника кроссового бега по ровному и плотному грунту, по различному грунту, преодоление препятствий различными способами, бег по дистанции, техника финиширования).

### **3.3.2. Гимнастика с основами акробатики – 18 часов**

- а) обще развивающие упражнения с предметами;
- б) акробатические упражнения;
- в) лазанья и перелезания; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку);
- г) строевые упражнения; (повороты, выполнение команд);
- д) освоение навыков равновесия; (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);

- е) опорный прыжок;
- ж) висы и упоры;
- з) танцевальные упражнения .

### **3.3.3.Подвижные и спортивные игры – 42 часа.**

- а) подвижные игры с элементами бега: «Пустое место», «Белые медведи», «Зима – лето»;
- б) подвижные игры с элементами прыжков: «Прыжки по полоскам», «Удочка», «По кочкам»;
- в) подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет»;
- г) овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча;
- д) подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча;
- е) подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Не давай мяч водящему», «Эстафеты с ведением и бросками мяча», «Мяч в корзину», «Бросай – беги!»; «Передал – садись», «Попади в обруч», «Школа мяча», «Борьба за мяч», «Мотоциклисты»;
- ж) подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико – тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол», «Пионербол»

## **4 класс**

### **1.Основы знаний о физической культуре – 5 часов.**

- Правила техники безопасности на уроках по гимнастике, легкой атлетике, подвижным играм, метанию;
- История первых Олимпийских игр;
- Причины травматизма на уроках физкультуры и их предупреждение;
- Вредные привычки;
- Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями;

### **2. Способы физкультурной деятельности – 5 часов**

- Формирование правильной осанки;
- Измерение длины и массы тела;
- Организация и проведение подвижных игр;
- Понятия: эстафета, темп, длительность бега, команды «Старт», «Финиш»;
- История первых Олимпийских игр.

### **3. Физическое совершенствование – в процессе урока**

#### **3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе урока**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

- 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.

### **3.2.Общеразвивающие упражнения – в содержании соответствующих разделов программы.**

#### **3.3. Спортивно оздоровительная деятельность – 92 часа**

##### **3.3.1. Легкая атлетика – 32 часа**

- разновидности ходьбы и бега:  
(бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 60м., эстафетный бег);
- разновидности прыжков:  
(прыжки в длину с места, разбега, прыжки в высоту, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам);
- метание:  
(метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние).
- кроссовая подготовка: (техника кроссового бега по ровному и плотному грунту, по различному грунту, преодоление препятствий различными способами, бег по дистанции, техника финиширования).

##### **3.3.2. Гимнастика с основами акробатики: 18 часов**

- общеразвивающие упражнения с предметами;
- акробатические упражнения;
- лазанья и перелезания; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку);
- строевые упражнения; (повороты, выполнение команд);
- освоение навыков равновесия; (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);
- опорный прыжок;
- висы и упоры;
- танцевальные упражнения.

##### **3.3.3.Подвижные и спортивные игры – 42 часа**

- подвижные игры с элементами бега: « Белые медведи», «Пустое место», «Зима – лето», «Пятнашки»;
- подвижные игры с элементами прыжков: «Прыжки по полоскам», «Космонавты», «По кочкам» ;
- подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет» ;
- овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча;
- подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «10 передач», «Не давай мяч водящему», «Эстафеты с ведением и бросками мяча», «Мяч в корзину», «Борьба за мяч», «Бросай – беги!»; «Передал - садись», «Школа мяча», «Мотоциклисты», «Пять бросков» ;

- е) подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол»

**5. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся начального общего образования.**

Содержание учебного предмета, курса	Тематическое планирование	Количество часов				Характеристика деятельности обучающихся
		1 кл	2 кл	3 кл	4 кл	
<b>Знания о физической культуре – 22 часа</b>		6	6	5	5	
	<b>Когда и как возникли физическая культура и спорт</b>					Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными ФКиС. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунках. Называют виды соревнований, в которых они участвуют.
	<b>Современные ОИ:</b> Исторические сведения о развитии современных ОИ. Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика ОИ. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. ГТО и его роль для физического развития человека.					Объясняют смысл символики и ритуалов ОИ. Определяют цель возрождения ОИ. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов ОИ.
	<b>Что такое ФК.</b> Связь ФК с укреплением здоровья и влияние на развитие человека. Роль и значение занятий ФК и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы и социализации в обществе.					Раскрывают понятие «ФК» и анализируют ее положительное влияние на укрепление здоровья и развития человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учебе.
	<b>Твой организм</b> (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка). Строение тела человека, основные формы движений.					Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений.
	<b>Сердце и кровеносные сосуды.</b> Работа сердечно – сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.					Устанавливают связь между развитием физ.качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий ФУ, катания на коньках, велосипеде, плавания, бега для укрепления сердца.

	<b>Органы чувств.</b> Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека.					Устанавливают связь между развитием физических качеств и органов чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений.
	<b>Личная гигиена.</b> Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья)					Учатся правильно выполнять правила личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы.
<b>Способы физкультурной деятельности – 18 часов</b>		4	4	5	5	
	<b>Мозг и нервная система.</b> Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. ЦНС. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции.					
	<b>Органы дыхания.</b> Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий ФУ и спортом для улучшения работы легких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках.					Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания.
	<b>Органы пищеварения.</b> Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника.					Получают представление о работе органов пищеварения. Объясняют, почему вредно заниматься ФУ после принятия пищи.
	<b>Пища и пищеварительные вещества.</b> Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для получения энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи.					Узнают, какие вещества, необходимы для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Анализируют ответы своих сверстников. Объясняют важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи.
	<b>Вода и питьевой режим.</b> Питьевой режим при занятиях ФУ, во время тренировок и туристических походов.					Усваивают азы питьевого режима во время тренировок и походов. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы.
	<b>Спортивная одежда и обувь.</b>					Руководствуются правилами выбора обуви и формы

	Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом. Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.				одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Анализируют ответы своих сверстников. Оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий ФУ, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью.
	<b>Первая помощь при травмах.</b> Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями.				Руководствуются правилами профилактики травматизма. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы.
	<b>Общеразвивающие упражнения.</b> ФУ, их влияние на физ. Развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Физ. нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС				Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физ. развития. Характеризовать показатели физической подготовки. Выявлять характер зависимости ЧСС от особенностей выполнения ФУ.
<b>Физическое совершенствование</b>		в процессе уроков			
	<b>Закаливание.</b> Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.				Устанавливают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур.
	<b>Тренировка ума и характера.</b> Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на самочувствие, и работоспособность человека. Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.				Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня.
	<b>Самоконтроль.</b> Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной,				Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные

	<p>трудовой и игровой деятельности.</p> <p>Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц.</p> <p>Приемы измерения пульса.</p> <p>Тестирование физических способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости.</p>					<p>показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Выполняют контрольные упр-я. Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.</p>
	<p><b>Самостоятельные игры и развлечения.</b> Игры и развлечения в зимнее, летнее время года.</p> <p>Подвижные игры с элементами спортивных игр.</p> <p>Народные подвижные игры.</p>					<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p>

## Спортивно – оздоровительная деятельность(365ч)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

<p><b>Легкая атлетика – 128 ч</b></p>		32	32	32	32	
	<p><i>Овладение знаниями.</i></p> <p>Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; длительный бег, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, ТБ на занятиях.</p> <p>Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.</p> <p><i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i></p> <p>Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом.</p> <p>Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в присяде, с преодолением 2–3 препятствий по разметкам.</p> <p><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i></p>					<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упр-я в ходьбе для развития координационных способностей. Включают упр-я в ходьбе в различные формы занятий по ФК.</p> <p>Описывают техники выполнения беговых упр-й, осваивают ее самостоя-</p>

	<p>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. Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5м, 3x10м. эстафеты с бегом на скорость.</p> <p><i>Совершенствование бега и развитие выносливости.</i></p> <p>Равномерный, медленный, до 3 – 4 мин ( 1 – 2 класс) и 5 – 8 мин (3 – 4 класс) , кросс по слабопересеченной местности до 1 км.</p> <p><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90, 180; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30см; с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через веревочку с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые прыжки на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см, с высоты до 40 см – 1-2 кл. и 60 см – 3- 4 кл., с места и с небольшого разбега, с доставанием предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые прыжки. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы; с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90 – 120 и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); многоскоки.</p>					<p>тельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упр-й. Применяют беговые упр-я для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по ЧСС</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно – силовых и координационных способностей.</p>
--	---	--	--	--	--	---

	<p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.</i> Игры с прыжками с использованием скакалки. Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера. Преодоление естественных препятствий. Эстафеты с прыжками на одной ноге.</p> <p><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 3- 4 м. –1- 2 кл. с и (1,5х 1,5м) с расстояния 4-5 м. в 3- 4 кл. Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед – 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 с расстояния 4- 5 м в 1- 2 кл.х и 5-6 м в 3- 4 кл., на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед – вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед – вверх из того же и. п. на дальность.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег до 6 мин в 1- 2 кл. и 12 мин в 3- 4 кл. Соревнования на короткие дистанции до 30-60 м. Прыжковые упр-я на одной и на двух ногах. Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Броски больших и малых мячей на дальность и в цель.</p>					<p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно – силовые и координационные способности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно – силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Включают беговые и прыжковые, метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
--	--	--	--	--	--	---

<p><b>Гимнастика с основами акробатики – 72ч</b></p>	<p>Названия снарядов и гимнастических элементов, правила ТБ во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.  <i>Освоение ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</i> ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом, обручем.  <i>Освоение акробатических упр-й и развитие координационных способностей.</i></p> <p style="text-align: center;"><b>1 – 2 классы</b></p> <p>Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекаат вперед в упор присев; кувырок в сторону.</p> <p style="text-align: center;"><b>3 – 4 классы</b></p> <p>Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине. Кувырок вперед; перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.  <i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i></p> <p style="text-align: center;"><b>1 – 2 классы</b></p> <p>Упр-я в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись. То же из седа ноги врозь; упр-я в упоре лежа и стоя на коленях, в упоре на коне, бревне, гимнастической стенке.</p> <p style="text-align: center;"><b>3 – 4 классы</b></p> <p>Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе. Поднимание ног в висе.</p>	18	18	18	18	<p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения ТБ. Осваивают комплексы упр-й утренней зарядки и лечебной ФК.  Описывают состав и содержание ОРУ с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику гимнастических упр-й. Предупреждая появление ошибок и соблюдая ТБ. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упр-й, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают ТБ. Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждают появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>



	<p><i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i></p> <p><b>1 – 2 классы</b></p> <p>Лазанье по гимнастической стенке ; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присеве, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно; лазанье по канату.</p> <p><b>3 – 4 классы</b></p> <p>Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня; перелезание через препятствия.</p> <p><i>Освоение навыков опорных прыжков, развитие координационных, скоростно – силовых способностей.</i></p> <p><b>1 – 2 классы</b></p> <p>Перелезание через гимнастического коня.</p> <p><b>3 – 4 классы</b></p> <p>Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.</p> <p><i>Освоение навыков равновесия.</i></p> <p><b>1 – 2 классы</b></p> <p>Стойка на носках, на одной ноге; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге</p>				<p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упр-й в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке</p>
--	---	--	--	--	---

	<p>с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.</p> <p><b>3 – 4 классы</b></p> <p>Ходьба приставным шагом; ходьба по бревну; повороты на носках и одной ноге; ходьба приставным шагом; 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.</p> <p><i>Освоение строевых упр-й.</i></p> <p><b>1 – 2 классы</b></p> <p>Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроения 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.</p> <p><b>3 – 4 классы</b></p> <p>Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «на первый – второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.</p>					<p>и бревне, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику выполнения, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику танцевальных упр-й, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила ТБ. Описывают технику танцевальных упр-й и составляют комбинации из их числа. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Различают строенные команды. Точно выполняют строевые приемы.</p> <p>Различают строенные команды. Точно выполняют строевые приемы.</p>
--	---	--	--	--	--	---

<p><b>Подвижные и спортивные игры – 165ч</b></p>	<p><i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве</i>  <b>1 – 2 классы</b>  Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».</p> <p><b>3 – 4 классы</b>  Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Зима - лето».</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков прыжков, развитие скоростно – силовых способностей, ориентирование в пространстве.</i>  <b>1 – 2 классы</b>  Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры».</p> <p><b>3 – 4 классы</b>  Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «По кочкам», «Удочка»</p> <p><i>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно – силовых способностей.</i>  <b>1 – 4 классы</b>  Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».</p> <p><i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</i>  <b>1 – 2 классы</b>  Ловля, передача, бросок и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Ведение мяча в движении по прямой.</p> <p><b>3 – 4 классы</b>  Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Броски по воротам с 3- 4 м. и броски в цель. Веду-</p>	39	42	42	42	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно.</p> <p>Выявляют и устраняют типичные ошибки, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p>
--	--	----	----	----	----	--

	<p>ние мяча с изменением направления и скорости. Подбрасывание и подача мяча, прием и передача в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола.</p> <p><i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</i></p> <p><b>1 – 2 классы</b></p> <p>Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».</p> <p><b>3 – 4 классы</b></p> <p>Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Снайперы», «Быстро и точно», «Игры с ведением мяча».</p> <p><i>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико – тактическими взаимодействиями</i></p> <p>Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини – баскетбол», «Мини – гандбол», «Мини – волейбол»</p>					<p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p>
--	---	--	--	--	--	---

### Физкультурно – оздоровительная деятельность

подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО (в процессе уроков)

<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>	<p>В содержании соответствующих разделов программы</p>		<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упр-й в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении упр-й на развитие физических качеств.</p>
---	--	--	---

			Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упр-й дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
--	--	--	---