

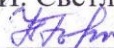



Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Красненская средняя общеобразовательная школа имени М.И. Светличной»

<p><b>«Рассмотрено»</b>                  На заседании МО учителей                  учителей физической                  культуры, ОБЖ, технологии,                  музыки, ИЗО</p> <p> Матвеева Е.П.                  Протокол № 5 от                  «20» июня 2019 г.</p>	<p><b>«Согласовано»</b>                  Заместитель директора                  МОУ «Красненская СОШ                  им. М.И. Светличной»   Бутрий Я.Н.                  «10» июля 2019 г.</p>	<p><b>«Рассмотрено»</b>                  На заседании                  педагогического совета</p> <p>Протокол № 1 от «30»                  августа 2019 г.</p>	<p><b>«Утверждаю»</b>                  Директор МОУ «Красненская                  СОШ                  им. М.И. Светличной»                    Н.М. Переверзева                  Приказ № 726                  от « 30» августа 2019г.</p> 
--	--	--	---

Рабочая программа

по учебному предмету «Физическая культура»

на уровень начального общего образования.

Составители: учителя физической культуры, Матвеева Елена Петровна,  
 Анохин Сергей Дмитриевич, Бутенко Александр Александрович

2019 год

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования разработана на основе авторской программы для обучающихся 1-4 классов «**Физическая культура**» (Автор: доктор педагогических наук В.И. Лях,- М.: Просвещение, 2012 г, учебника «**Физическая культура**» для обучающихся 1-4 классов (Автор В.И. Лях, Москва «Просвещение», 2012.190с. : ил.-ISBN 978-5-09-026870-7/.

#### **Учебно – методический комплект**

Физическая культура. 1 – 4 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях.- 13 изд.- М: Просвещение, 2012года издания.

#### **Изменения, внесённые в авторскую программу**

На основании учебного плана на изучение предмета «Физическая культура» в 2019-2020 учебном году отводится в 1 классе 2 часа в неделю, во 2 классе 2 часа в неделю, в 3 классе 2 часа в неделю, в 4 классе 2 часа в неделю. Так как, авторская программа рассчитана на 3 часа в неделю в каждом классе, всего 525 часов при 35 учебных неделях, то в нее вносятся следующие изменения: в 2,3,4 классах сокращается раздел физическое совершенствование на 34 часа, в 1 классе на 32 в связи с дополнительными каникулами, которые в равной степени распределяются на изучаемые виды спорта. Третий час двигательной активности реализуется за счёт часов внеурочной деятельности в каждом классе.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Знания о физической культуре**

Выпускник научится

Устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.

### **Способы физкультурной деятельности**

Правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризовать величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформлять дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.

Выполнять контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.

### **Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики**

Выпускник научится

Описывать состав и содержание ОРУ с предметами и составляют комбинации из разученных упражнений. Описывать технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Осваивать технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности, оказывают помощь сверстникам. Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Описывать технику упражнений на гимнастической скамейке,

составляют комбинации из разученных элементов. Оказывать сверстникам помощь в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. Различать строевые команды. Точно выполнять строевые приёмы. Описывать состав и содержание ОРУ без предметов и составляют комбинации из разученных элементов.

### **Легкая атлетика**

Выпускник научится

Описывать технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применять прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закреплять в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Составлять комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.

### **Лыжные гонки**

Выпускник научится

Описывать технику передвижения на лыжах. Освоить её под руководством учителя и самостоятельно. Варьировать способы передвижения на лыжах в зависимости от лыжной трассы.

### **Подвижные и спортивные игры**

Ученик научится

Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Использовать подвижные игры для активного отдыха. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.

### **Содержания учебного предмета**

Ценностные ориентиры начального общего образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают следующие целевые установки системы начального общего образования:

- **формирование основ гражданской идентичности личности** на основе:

чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;

восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; уважения истории и культуры каждого народа;

- **формирование психологических условий развития общения, сотрудничества** на основе:

доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;

уважения к окружающим — умения слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников;

- **развитие ценностно-смысловой сферы личности** на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма: принятия и уважения ценностей семьи и образовательной организации, коллектива и общества и стремления следовать им; ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;

формирования эстетических чувств и чувства прекрасного через знакомство с национальной, отечественной и мировой художественной культурой;

- **развитие умения учиться** как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно: развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества; формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);

- **развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности** как условия ее самоактуализации: формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;

развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;

формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей, жизненного оптимизма;

формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять избирательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

Реализация ценностных ориентиров общего образования в единстве обучения и воспитания, познавательного и личностного развития обучающихся на основе формирования общих учебных умений, обобщенных способов действия обеспечивает высокую эффективность решения жизненных задач и возможность саморазвития обучающихся.

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

#### 1 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	<b>Знания о физической культуре</b> История физической культуры, физические упражнения, правила предупреждения травматизма, влияние физической нагрузки на организм человека	4
2	<b>Способы физкультурной деятельности</b> 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) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.	3

<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>59</b>
3.1	<p><b>Гимнастика с основами акробатики</b>  <i>Освоение ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. ОРУ с мячами, гимнастической палкой, набивным мячом 1кг, обручем, флажком.</i></p> <p><i>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 перекаат вперёд в упор присев, кувырок в сторону. Освоение висов, развитие координационных способностей. Упражнения в висе стоя и лёжа; висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног, упражнения в упоре стоя и лёжа на коленях, коне, гимнастической скамейке.</i></p> <p><i>Освоение навыков лазанья, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке и канату, перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку, по гимнастической стенке, лазанье по канату.</i></p> <p><i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Перелезание через гимнастического коня.</i></p> <p><i>Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге, х-ба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи. Стойка на двух и на одной ноге с закрытыми глазами, перешагивание через набивные мячи и их переноска, повороты стоя и при ходьбе и на рейке гимнастической скамейки.</i></p> <p><i>Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, размыкание, смыкание, различные повороты. Команда «На два, четыре шага разомкнись».</i></p> <p><i>Освоение ОРУ без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости а также правильной осанки. Основные положения и движения рук, ног, туловища, сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комплексы ОРУ различной координационной сложности</i></p>	14



3.2

**Легкая атлетика**

*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 2—3 препятствий по разметкам.

*Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.* Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10 м, 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—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20 м (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; многократные (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—70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многократные (до 8 прыжков).

*Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* 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

20

	<p>вертикальную цель (2 × 2м) 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 × 2м) 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. <i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p>	
3.3	<p><b>Лыжные гонки</b> Освоение техники лыжных ходов. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон. Предвижение на лыжах до 1км.Скользящий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение до 1,5 км.</p>	12
3.4	<p><b>Подвижные и спортивные игры</b> 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 расчет», «Метко в цель».</p> <p>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля, передача, броски и владение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит,</p>	22

	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 в 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».	
	<b>Итого</b>	<b>66</b>

## 2 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре</b> История физической культуры, физические упражнения, правила предупреждения травматизма, влияние физической нагрузки на организм человека	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Способы физкультурной деятельности</b> 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) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.	<b>3</b>
<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	
3.1	<b>Гимнастика с основами акробатики</b> <i>Освоение ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. ОРУ с мячами, гимнастической палкой, набивным мячом 1кг, обручем, флажком.</i>  <i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Группировка; перекаты в</i>	14

		<p>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, развитие координационных способностей. Упражнения в висе стоя и лёжа; висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног, упражнения в упоре стоя и лёжа на коленях, коне, гимнастической скамейке.</p> <p><i>Освоение навыков лазанья, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i> Лазанье по гимнастической стенке и канату, перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку, по гимнастической стенке, лазанье по канату.</p> <p><i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных и скоростно-силовых способностей.</i> Перелезание через гимнастического коня.</p> <p><i>Освоение навыков равновесия.</i> Стойка на носках, на одной ноге, х-ба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи. Стойка на двух и на одной ноге с закрытыми глазами, перешагивание через набивные мячи и их переноска, повороты стоя и при ходьбе и на рейке гимнастической скамейки.</p> <p><i>Освоение строевых упражнений.</i> Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, размыкание, смыкание, различные повороты. Команда «На два, четыре шага разомкнись».</p> <p><i>Освоение ОРУ без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости а также правильной осанки.</i> Основные положения и движения рук, ног, туловища, сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комплексы ОРУ различной координационной сложности</p>	
3.2	29		
3.3	<b>Лыжные гонки</b>	<p>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 1км.Скользящий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение до 1,5 км.</p>	12

3.4	<p><b>Подвижные и спортивные игры</b></p> <p>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».</p> <p>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».</p> <p>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля, передача, броски и владение 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).</p> <p>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей в 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».</p>	22
	<b>Итого</b>	<b>68</b>

### 3 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
<b>1</b>	<p><b>Знания о физической культуре</b> История физической культуры, физические упражнения, правила предупреждения травматизма, влияние физической нагрузки на организм человека</p>	<b>4</b>
<b>2</b>	<p><b>Способы физкультурной деятельности</b> 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) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.</p>	<b>3</b>
<b>3</b>	<p><b>Физическое совершенствование</b></p>	
3.1	<p><b>Гимнастика с основами акробатики</b> <i>Освоение ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. ОРУ с мячами, гимнастической палкой, набивным мячом 1кг, обручем, флажком.</i></p> <p><i>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 перекаат вперёд в упор присев, кувырок в сторону. Освоение висов, развитие координационных способностей. Упражнения в висе стоя и лёжа; висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног, упражнения в упоре стоя и лёжа на коленях, коне, гимнастической скамейке.</i></p> <p><i>Освоение навыков лазанья, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке и канату, перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку, по гимнастической</i></p>	14

	<p>стенке, лазанье по канату.</p> <p><i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных и скоростно-силовых способностей.</i> Перелезание через гимнастического коня.</p> <p><i>Освоение навыков равновесия.</i> Стойка на носках, на одной ноге, х-ба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи. Стойка на двух и на одной ноге с закрытыми глазами, перешагивание через набивные мячи и их переноска, повороты стоя и при ходьбе и на рейке гимнастической скамейки.</p> <p><i>Освоение строевых упражнений.</i> Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, размыкание, смыкание, различные повороты. Команда «На два, четыре шага разомкнись».</p> <p><i>Освоение ОРУ без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости а также правильной осанки.</i> Основные положения и движения рук, ног, туловища, сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комплексы ОРУ различной координационной сложности</p>	
3.2	<p><b>Легкая атлетика</b></p> <p><i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> 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 2—3 препятствий по разметкам.</p> <p><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10м, эстафеты с бегом на скорость.</p> <p><i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.</p> <p><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20м</p>	20

	<p>(во 2 классе). Соревнования (до 60 м).</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°; 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—40см) 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—70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).</p> <p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.</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 (2 × 2м) 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 × 2м) 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. <i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p>	
3.3	<p><b>Лыжные гонки</b></p> <p>Освоение техники лыжных ходов. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.</p>	12



	Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон. Предвижение на лыжах до 1км.Скользкий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение до 1,5 км.	
3.4	<p><b>Подвижные и спортивные игры</b></p> <p>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 расчет», «Метко в цель».</p> <p>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля, передача, броски и владение 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).</p> <p>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей в 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».</p>	22
	<b>Итого</b>	<b>68</b>

#### 4 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>4</b>

	История физической культуры, физические упражнения, правила предупреждения травматизма, влияние физической нагрузки на организм человека	
<b>2</b>	<p><b>Способы физкультурной деятельности</b></p> <p>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) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.</p>	<b>3</b>
<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>92</b>
3.1	<p><b>Гимнастика с основами акробатики</b></p> <p><i>Освоение ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. ОРУ с мячами, гимнастической палкой, набивным мячом 1кг, обручем, флажком.</i></p> <p><i>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 перекаат вперёд в упор присев, кувырок в сторону. Освоение висов, развитие координационных способностей. Упражнения в висе стоя и лёжа; висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног, упражнения в упоре стоя и лёжа на коленях, коне, гимнастической скамейке.</i></p> <p><i>Освоение навыков лазанья, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке и канату, перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку, по гимнастической стенке, лазанье по канату.</i></p> <p><i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Перелезание через гимнастического коня.</i></p>	14

	<p><i>Освоение навыков равновесия.</i> Стойка на носках, на одной ноге, х-ба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи. Стойка на двух и на одной ноге с закрытыми глазами, перешагивание через набивные мячи и их переноска, повороты стоя и при ходьбе и на рейке гимнастической скамейки.</p> <p><i>Освоение строевых упражнений.</i> Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, размыкание, смыкание, различные повороты. Команда «На два, четыре шага разомкнись».</p> <p><i>Освоение ОРУ без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости а также правильной осанки.</i> Основные положения и движения рук, ног, туловища, сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комплексы ОРУ различной координационной сложности</p>	
3.2	<p><b>Легкая атлетика</b></p> <p><i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> 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 2—3 препятствий по разметкам.</p> <p><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10м, эстафеты с бегом на скорость.</p> <p><i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.</p> <p><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м).</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°; 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</p>	20

	<p>через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40см) 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—70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).</p> <p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.</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 (2 × 2м) 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 × 2м) 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. <i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p>	
3.3	<p><b>Льжные гонки</b> Освоение техники лыжных ходов. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон. Предвижение на лыжах до 1км.Скользящий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение до 1,5 км.</p>	12
3.4	<p><b>Подвижные и спортивные игры</b></p>	22

	<p>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».</p> <p>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».</p> <p>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля, передача, броски и владение 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).</p> <p>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей в 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».</p>	
<b>Итого</b>		<b>68</b>