

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 20»**

Приложение 3  
к Основной образовательной программе  
начального общего образования  
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 20»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
1-4 КЛАСС  
УРОВЕНЬ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА  
«ШКОЛА РОССИИ»**

г. Черногорск. 2018г

Рабочая программа по физической культуре на уровень начального общего образования является частью основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 20» и состоит из следующих разделов:

- ✓ планируемые результаты освоения учебного предмета
- ✓ содержание учебного предмета
- ✓ тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

### **Личностные**

- ✓ активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ✓ проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- ✓ проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### **Метапредметные результаты:**

- ✓ характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- ✓ обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- ✓ общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- ✓ обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- ✓ организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- ✓ планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- ✓ анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- ✓ видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- ✓ оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- ✓ управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- ✓ технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

- ✓ планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- ✓ изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- ✓ представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- ✓ измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- ✓ оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- ✓ организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- ✓ бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- ✓ организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- ✓ характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- ✓ взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- ✓ объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- ✓ подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ✓ нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- ✓ выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- ✓ выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся I класса должны:**

**будут иметь представление:**

- ✓ о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- ✓ о способах изменения направления и скорости движения;
- ✓ о режиме дня и личной гигиене;
- ✓ о правилах составления комплексов утренней зарядки;

**научатся:**

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

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

**В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся II класса должны:**

иметь представление:

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

уметь:

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

✓ демонстрировать уровень физической подготовленности

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

**В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся III класса должны:**

иметь представление:

- ✓ о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- ✓ о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- ✓ об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

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

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125

Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

**В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 4 класса:**

**Раздел «Знания о физической культуре»**

**Выпускник научится:**

✓ ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания,

✓ прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

✓ раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

✓ ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

✓ организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

***Выпускник получит возможность научиться:***

✓ *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

✓ *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;*

✓ *планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

**Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

**Выпускник научится:**

✓ отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток 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 массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

***Выпускник получит возможность научиться:***

✓ *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, обще развивающих*

упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

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

✓ выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Раздел «Физическое совершенствование»**

#### **Выпускник научится:**

✓ выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

✓ оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

✓ выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

✓ выполнять организующие строевые команды и приемы;

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

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

✓ выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

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

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

✓ сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

✓ выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

✓ играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

✓ выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

### **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы физкультурной деятельности» (операциональный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

### **Знания о физической культуре**

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

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования

правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

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

### **Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

На материале лёгкой 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. Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### ***На материале гимнастики с основами акробатики***

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного

столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

### **На материале лёгкой атлетики, кроссовая подготовка**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

## 1 класс (66 часов)

### **Знания о физической культуре**

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).

### **Способы физкультурной деятельности**

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.

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

#### **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.

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

#### **Спортивно оздоровительная деятельность**

**Легкая атлетика.** 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. Прыжки ( 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)

**Гимнастика с основами акробатики.** 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; танцевальные упражнения;

**Подвижные и спортивные игры.** Подвижные игры с элементами бега: «Два Мороза», «Пятнашки», «Зайцы, сторож и Жучка», «Бег сороконожек», «Вызов номеров»; подвижные игры с элементами прыжков: «Зайцы в огороде», «Удочка», « Прыгающие воробушки», «Волк во рву»; подвижные игры с элементами

метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет» ; 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»; подвижная игра на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико –тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол»

## **2 класс (68 ч):**

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Как зародились Олимпийские игры.

Способы физкультурной деятельности. Подвижные игры для освоения спортивных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Закаливание. Физические упражнения. Физическое развитие и физические качества человека. Игры и занятия в зимнее время года.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Висы на низкой перекладине. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Броски большого мяча. Метание малого мяча.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжной подготовке. Подвижные игры разных народов.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

## **3 класс (68 ч):**

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Как измерить физическую нагрузку. Закаливание – обливание, душ.

Способы физкультурной деятельности. Подвижные игры для освоения спортивных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Закаливание. Физические упражнения. Физическое развитие и физические качества человека. Игры и занятия в зимнее время года.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой. Лазанье по канату.

Упражнения на гимнастическом бревне. Передвижения по гимнастической стенке и скамейке. Преодоление полосы препятствий.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту и длину. Броски большого мяча. Метание малого мяча. Правила простейших соревнований.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжных гонок. Подвижные игры разных народов.

#### **4 класс (68 ч):**

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Оказание первой помощи при легких травмах. Закаливание.

Способы физкультурной деятельности. Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации. Опорный прыжок через гимнастического козла, упражнения на низкой гимнастической перекладине, гимнастические комбинации. Техника выполнения комбинаций на гимнастической перекладине.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Техника старта и финиширования. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Техника выполнения.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжных гонок. Подвижные игры разных народов.

Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

#### **Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»**

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)			
		1	2	3	4
<b>Базовая часть</b>		66	68	68	68
1	Знания о физической культуре (в процессе уроков)				
2	Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков)				
3	Физическое совершенствование:				
	– гимнастика с основами акробатики	24	20	22	26
	– легкая атлетика	16	26	30	28
	– подвижные игры	26	22	16	14