

Приложение к Основной образовательной программе  
начального общего образования  
Утв. Пр. № 214, от 30.08.2021г.

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа «Янинский центр образования»

**Рабочая программа  
Учебного предмета  
Физическая культура  
1-4 классы**

РП разработана учителями физической культуры

2021-2022 год

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

На уровне начального общего образования предметная область «Физическая культура» представлена учебным предметом «Физическая культура», входящим в обязательную часть Примерного учебного плана начального общего образования на изучение которого ориентировочно отводится 405 часов, из них в 1 классе – 75 часов (1 час в неделю - I четверть, 2 часа в неделю - II четверть, 3 часа в неделю – III, IV четверть, 33 учебные недели), со 2 по 4 класс – 102 часа ежегодно (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти. При планировании учебного материала программы в соответствии с СанПиН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Акробатика».

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### **Личностные:**

- 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**

##### **Познавательные:**

- 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.

#### **Регулятивные:**

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- характеристика явления (действия и поступки), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения;

#### **Познавательные УУД:**

- использовать общие приемы решения поставленных задач;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.
- обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.

#### **Коммуникативные:**

- используют речь для регуляции своего действия.
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

#### **Предметные:**

В результате обучения, обучающиеся на уровне начального общего образования, начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

#### **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);
- выполнять подбор упражнений 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;
- 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 приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

#### **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 с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;
- плавать, в том числе спортивными способами.

#### **Организация занятий физической**

**культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.**

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);

- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;

- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;

- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

В целях совершенствования физического воспитания обучающихся общеобразовательной организации, имеющих проблемы в состоянии здоровья, учителя физической культуры используют приказ Министерства здравоохранения РФ № 514н от 10 августа 2017 г согласно

которому в зависимости от состояния здоровья несовершеннолетние относят к следующим медицинским группам для занятий физической культурой: основная, подготовительная и специальная.

Группа здоровья и физическая группа для занятий физической культурой каждого обучающегося вносится в электронный журнал в раздел «Карточки учащихся» в подраздел «Дополнительная информация».

Списки классов с указанием группы здоровья и физической группы имеет каждый учитель физической культуры.

При проведении занятий физической культурой учитель определяет нагрузку в соответствии с физической группой обучающегося; необходимо обращать внимание и проявлять повышенную осторожность при использовании физических упражнений, потенциально опасных и вредных для здоровья учащихся. Следует строго дозировать физическую нагрузку и исключать физические упражнения, противопоказанные к их выполнению по состоянию здоровья, в соответствии с физической группой.

К основной медицинской группе для занятий физической культурой (I группа) относятся несовершеннолетние:

- без нарушений состояния здоровья и физического развития;
- с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности.

Отнесенным к основной медицинской группе несовершеннолетним разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания с использованием профилактических технологий, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности.

К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой (II группа) относятся несовершеннолетние:

- имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные;
- входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний);
- с хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии, длящейся не менее 3 - 5 лет.

Отнесенным к этой группе несовершеннолетним разрешаются занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений.

Тестовые испытания, сдача индивидуальных нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях не разрешается без дополнительного медицинского осмотра. К участию в спортивных соревнованиях эти обучающиеся не допускаются. Рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательной организации или в домашних условиях. Успеваемость учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, определяется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны.

Специальная медицинская группа для занятий физической культурой делится на две подгруппы: специальную "А" и специальную "Б".

К специальной подгруппе "А" (III группа) относятся несовершеннолетние:

- с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера;
- с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок.

При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоро-

вья, физического развития и уровень функциональных возможностей несовершеннолетнего, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе. Возможны занятия адаптивной физической культурой.

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.

К специальной подгруппе "Б" (IV группа) относятся несовершеннолетние, имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия.

Обучающиеся специальной медицинской группы «Б» на основании представленной справки установленного образца, освобождаются от практических занятий и оцениваются в образовательном учреждении по разделам: «Основы теоретических знаний» в виде устного опроса, прохождения теоретического материала в системе РЭШ или написания рефератов.

Учащиеся, освобожденные от уроков физической культуры, в классном журнале не отмечаются как отсутствующие. В данном случае учителем физической культуры дается индивидуальное задание по теоретической части изучаемого курса, за которые впоследствии выставляются текущие и итоговые оценки, также возможно прохождение теоретического материала в системе РЭШ.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

### **1 класс**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки и ползание. Режим дня и личная гигиена.

#### **Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

#### **Физическое совершенствование**

##### **Легкая атлетика**

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

### **Лыжная подготовка**

Инструктаж по технике безопасности. Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Способы самоконтроля. Дыхание при ходьбе. Лыжная строевая подготовка. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Органы чувств. Разучивание скользящего шага. Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Передвижение скользящим шагом. Личная гигиена. Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше». Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше». Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире». Прохождение дистанции 1 км. Закаливание. Подъём и спуск под уклон на лыжах без палок. Игра «На буксире».

### **Гимнастика с основами акробатики**

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

### **Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»

## **2 класс**

### **Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

### **Способы физкультурной деятельности**



Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

### **Физическое совершенствование**

#### **Легкая атлетика**

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

#### **Гимнастика с основами акробатики**

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

#### **Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

#### **Лыжная подготовка**

Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Повороты переступанием на лыжах без палок. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками. Органы пищеварения. Торможение падением на лыжах с палка-

ми. Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон. Пища и питательные вещества. Подъём «полуёлочкой» и спуск под уклон на лыжах. Передвижение на лыжах змейкой. Одновременный двухшажный ход. Вода и питьевой режим. Одновременный двухшажный ход.

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

### 3 класс

#### **Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

#### **Способы физкультурной деятельности.**

Правила здорового питания; влияние режима питания на состояние пищеварительных органов; выполнение простейших комплексов упражнений для развития основных физических качеств; измерение физических качеств; правила личной гигиены; функции кожи; необходимость поддержания чистоты кожных покровов; измерение длины и массы тела; понятие о среднем росте и весе школьника; оценка основных двигательных качеств: правила ведения дневника самоконтроля.

#### **Физическое совершенствование.**

##### **Лёгкая атлетика.**

Основные фазы бега. Беговые упражнения на короткие дистанции. Общеразвивающие упражнения: передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе. Общеразвивающие упражнения: комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами. Беговые упражнения на выносливость до 1 км. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, с ускорением. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта.

Прыжковые упражнения: в длину с места.

Метание малого мяча (способы держания мяча, фазы метания). Метание малого мяча на дальность.

##### **Гимнастика с элементами акробатики.**

Использование упражнений по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; упражнения в группировке; перекуты в группировке, кувырок вперёд. Группировка, перекуты в группировке, кувырок вперёд. Лазанье по гимнастической стенке разными способами: вправо, влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1 и 2 перекладины. Лазанье по канату. Кувырок вперёд, стойка на лопатках.

Общеразвивающие упражнения: упражнения на переключение внимания с одних звеньев тела на другие

##### **Подвижные и спортивные игры.**

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Пустое место», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Кто дальше бросит», «Пятнашки», «Посадка картофеля».

На материале раздела «Футбол»: «Метко в цель», «Вызов номеров», «Заяц без логова», «Кто обгонит», «Паровозики», «Бросай поймай», «Мяч среднему».

На материале раздела «Волейбол»: «Кузнечики», «Волк во рву», «Обгони мяч».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: ведение мяча по прямой линии и по кругу; ведения мяча с остановки катящегося мяча внутренней частью стопы; техника передачи мяча; передача и прием мяча (пас) ногой в парах, четверках, на месте и в движении, удар футбольного мяча в цель; прием и передача мяча в горизонтальную цель.

Волейбол: совершенствование бросков и ловли мяча через сетку, броски мяча из зоны подачи, подача мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи, передачи сверху, передачи снизу.

Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; передача и прием мяча в парах, повороты с мячом на месте и передача мяча партнеру, броски мяча у стены различными способами, бросок мяча в кольцо с места, бросок мяча в кольцо после ведения, ведение на месте, ловля и передача мяча по кругу, ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом, броски в цель (щит).

### **Лыжная подготовка.**

Одновременный двухшажный ход, прохождение дистанции 1 км, спуск в высокой стойке, ступающий скользящий шаг на лыжах с палками, повороты переступанием на лыжах с палками и обгон, преодоление бугров и впадин, прохождение дистанции 2 км.

## **4 класс**

### **Знания о физической культуре.**

Функции частей скелета человека. Скелет конечностей человека. Характеристика мускулатуры человека. Сухожилия. Типы соединений костей. Виды травм. Понятие «разминка». Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, плавание как способы передвижения человека.

Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности.**

Самостоятельные занятия. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самостоятельные игры и развлечения. Сердечный пульс. «Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений». Оценка состояния дыхательной системы. «Самостоятельное измерение частоты дыхательных движений». Понятие о массаже. «Простейшие приёмы массажа (поглаживание, разминание)». Функции массажа. Причины утомления.

### **Физическое совершенствование.**

## **Лёгкая атлетика.**

Беговые упражнения: бег на короткие дистанции; бег с прыжками, бег с высоким подниманием бедра, бег с изменением направления движения. Бег с поворотами вокруг своей оси. Бег спиной вперёд. Бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком, поворотами вокруг оси. Бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе. Бег в максимальном темпе на дистанцию 10-15м. Бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком, поворотами вокруг оси.

Бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений, бег по пересеченной местности. Бег с чередованием максимальной и средней скорости. Высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: Прыжки в длину с разбега.

Глубокие наклоны вперёд в положении стоя до касания пола руками с удержанием этого положения; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах, перешагивание через скакалку, сложенную вчетверо.

Метание: метание малого мяча на дальность с разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель.

## **Гимнастика с элементами акробатики.**

Акробатические упражнения: «мост», кувырок вперёд и назад, стойка на лопатках, равновесие «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия.

Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд. Мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.

## **Подвижные и спортивные игры.**

На материале раздела «Лёгкая атлетика»: «Смена сторон», «Невод», «Охотники и утки», «Третий лишний», «Волк во рву», «Гуси-лебеди», «Кот и мыши».

На материале раздела «Футбол»: «Зайцы в огороде», «Удочка», «Космонавты», «Белые медведи».

На материале раздела «Гимнастика с элементами акробатики»: «Посадка картофеля», «Быстро по местам», «Лисы и куры», «Не ошибись!», «Три движения», «Что изменилось?», «Точный поворот».

На материале раздела «Волейбол»: «Удочка», «Парашютисты», «Кузнечики», «Мяч среднему», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Западня», «Вызов номеров», «Гонка мячей по кругу», «Перестрелка».

На материале раздела «Баскетбол»: «Гонка мячей по кругу», «Перестрелка», «Бездомный заяц».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удары по неподвижному мячу, ведение мяча и остановка катящегося мяча внутренней частью стопы, передача и прием мяча (паса) ногой на месте и в движении, удар футбольного мяча в цель, прием и передача мяча в горизонтальную цель.

Волейбол: техника передачи мяча сверху, техника передачи мяча снизу, броски и ловля высоколетающего мяча через сетку, подача мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи.

Баскетбол: ведения баскетбольного мяча различными способами, ведения мяча на месте с высоким отскоком, передача и прием мяча в парах, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, ведение мяча на месте со средним отскоком, ведения мяча на месте с низким отскоком, выполнение бросков мяча у стены различными способами, броски мяча в кольцо с места.

### **Лыжная подготовка.**

Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Лыжи. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах. Попеременный одношажный ход на лыжах. Органы дыхания. Одновременный одношажный ход на лыжах. Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Подвижная игра на лыжах «Накаты». Органы пищеварения. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет». Прохождение дистанции 2 км.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **1 класс**

<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>
Легкая атлетика.	14
Гимнастика с элементами акробатики.	10
Лыжная подготовка.	10
Подвижные игры с элементами волейбола.	10
Подвижные игры с элементами баскетбола.	10
Подвижные игры с элементами футбола.	10
Легкая атлетика.	11

## **Тематическое планирование**

### **2 класс**

<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>
Легкая атлетика.	18
Подвижные игры с элементами футбола.	16
Гимнастика с элементами акробатики.	14
Лыжная подготовка.	10
Подвижные игры с элементами волейбола.	16
Подвижные игры с элементами баскетбола.	14
Легкая атлетика.	14

**Тематическое планирование****3 класс**

<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>
Легкая атлетика.	18
Подвижные игры с элементами футбола.	16
Гимнастика с элементами акробатики.	14
Лыжная подготовка.	10
Подвижные игры с элементами волейбола.	16
Подвижные игры с элементами баскетбола.	14
Легкая атлетика.	14

**Тематическое планирование****4 класс**

<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>
Легкая атлетика.	18
Подвижные игры с элементами футбола.	16
Гимнастика с элементами акробатики.	14
Лыжная подготовка.	10
Подвижные игры с элементами волейбола.	16
Подвижные игры с элементами баскетбола.	14
Легкая атлетика.	14