

Рассмотрена  
на МО учителей  
физической культуры и  
ОБЖ  
от «25» декабря 2020г.

Принята на НМС  
протокол № 5  
от «29» декабря 2020г.



Утверждаю  
директор МБОУ «Лицей №1»  
О.Г. Степанова  
приказ № 378  
от «29» декабря 2020г.

# Рабочая учебная программа по физической культуре для учащихся 1-4 классов

Составители: Таланова О.Н., Суханова Е.Ю.  
учителя физической культуры МКОУ «Лицей №1»

г. Шадринск, 2020 г.

## Пояснительная записка

Рабочая учебная программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного стандарта начального общего образования 2009 г., Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 г. № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт **начального общего образования**, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373» (Зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2016 № 40936), Примерной программы 2010 г., утвержденных Министерством образования и науки РФ, Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы. Автор А.П. Матвеева, 2011 г., Письма Миннауки РФ от 08.10.2010 N ИК – 1494/19 «О введении третьего часа физической культуры», программы курса ПУПАВ «Учусь понимать себя», указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Содержание третьего часа физической культуры имеет оздоровительную и общеразвивающую направленность, учитывает возрастные интересы учащихся и традиции региона.

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ и учебному плану лица всего на изучение физической культуры на уровне начального общего образования выделяется 405 ч. (1 класс - 99 ч, во 2-4 классах – по 102 ч. из расчета 3 ч в неделю, из них 24 ч. (по 8ч. в год) отведено на изучение модуля ПУПАВ в соответствии с приказом Главного управления образования Курганской области от 29.06.11 г. №1268 «О внесении изменений в приказ Главного управления образования Курганской области от 11.06.2008 г. №1052 «Об утверждении новой редакции регионального базисного учебного плана для образовательных учреждений Курганской области, реализующих образовательные программы общего образования».

В рамках физической культуры модульно изучается курс «Профилактика употребления психоактивных веществ» по 8 часов в каждом классе (24 часа).

**Новизна** рабочей программы во введении третьего часа, а также в распределении дидактических единиц по классам. Из содержания примерной программы исключены плавательные упражнения, увеличено общее количество часов на реализацию других разделов программы. В рамках раздела «Физкультурно-оздоровительная деятельность» введены пальчиковая, пластическая, суставная и звуковая гимнастики, а также элементы ритмической гимнастики и танцев.

Реализация данной программы предполагает использование образовательных технологий, в том числе дистанционных технологий и электронного обучения.

### Планируемые результаты освоения программы выпускником начальной школы

#### *Личностные результаты*

- 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**

В результате обучения учащиеся на уровне начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

#### Учащиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

### **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, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное 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 с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**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 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**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 на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- 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 и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- выполнять передвижения на лыжах.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## 1 класс

### Планируемые результаты освоения программы «физическая культура»

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
<b>Личностные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- мотивационная основа на занятия физической культурой;</li> <li>- учебно-познавательный интерес к урокам физической культуры;</li> <li>- установка на здоровый образ жизни;</li> <li>- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;</li> <li>- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;</li> <li>- <b>знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;</b></li> <li>- <i>установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках.</i></li> </ul>
<b>Метапредметные результаты</b>	
<b>Регулятивные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств;</li> <li>- планирование своих действий при выполнении комплексов упражнений;</li> <li>- адекватно воспринимать оценку учителя;</li> <li>- оценивать правильность выполнения двигательных действий;</li> <li>- активно включаться в процесс выполнения заданий;</li> <li>- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</li> <li>- <i>проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;</i></li> <li>- <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</i></li> </ul>
<b>Познавательные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять анализ выполненных действий;</li> <li>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</li> <li>- <i>проводить сравнение, классификацию по заданным критериям.</i></li> </ul>
<b>Коммуникативные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь слушать и вступать в диалог;</li> <li>- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</li> <li>- задавать вопросы;</li> <li>- <i>использовать речь для регуляции своего действия.</i></li> </ul>

*Примечание: курсивом выделен повышенный уровень планируемых результатов*

### Предметные результаты

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

#### Раздел «Знания о физической культуре»

##### **Учащийся 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;

- 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.
- определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

**Учащийся получит возможность научиться:**

- 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»**

**Учащийся 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.

**Учащийся получит возможность научиться:**

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- оценивать свое состояние после закалывающих процедур.

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

**Учащийся научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (стойки, перекуты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- выполнять передвижение на лыжах.

**Учащийся получит возможность научиться:**

*сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.*

## **Содержание**

### **Знания о физической культуре**

(в процессе уроков)

*Физическая культура.* Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья 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.

*Физические упражнения.* Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

### **Способы физкультурной деятельности**

(в процессе уроков)

*Самостоятельные занятия.* Составление режима дня. Выполнение простейших закалывающих 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.

*Самостоятельные игры и развлечения.* Организация и способы физической деятельности. Знания о физической культуре проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (12 ч.)**

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 (87 ч.)**

##### **Гимнастика с основами акробатики (18 ч.)**

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

*Акробатические упражнения.* Упоры (присев, лёжа, согнувшись, лёжа сзади); седы (на пятках, углом); упражнения в группировке; перекаты; группировка из положения лёжа и раскачивание в полной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком, стойка на лопатках.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.*

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

##### **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 вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки;

*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; перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; 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, лежа; 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, лазанье (по гимнастической стенке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

*Подвижные игры* на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя): «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Попробуй бесшумно», «Становись - разойдись», «Смена мест»; «Иголка и нитка», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка кар-

тофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше».

### **Легкая атлетика (18 ч.)**

*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:* прыжки на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с проведением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; прыжке через скакалку.

*Броски:* бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.

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

#### Общеразвивающие упражнения на материале легкой атлетики

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

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

*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); равномерный 3-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг), по кругу, из разных исходных положений; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе.

*Подвижные игры:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Пусто», «Горелки», «Салки на болоте», «К своим флажкам», «Два мороза», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

### **Лыжные гонки (14 ч.)**

Переноска и надевание лыж. Передвижение ступающим и попеременным двухшажным ходом. Скользящий шаг без палок и с палками. Повороты способом «переступание» на месте и в движении. Подъем ступающим шагом. Торможение палками, падением и способом «плуг». Спуски в основной стойке.

#### Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.

Эстафеты в передвижении на лыжах.

*Подвижные игры:* «Охотники и олени», «Салки на марше», «На буксире», «Финские санки», «Два дома», «По местам», «День и ночь», «Кто дольше прокатится», «Куда укатиться за два шага», «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет в гору», «Кто дальше скатится с горки», «Быстрый лыжник», «За мной», «Охотники и зайцы», «Круговая лапта».

### Подвижные и спортивные игры (24 ч.)

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

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

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

Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития («Пятнашки», «Охотники и утки», «Горелки») для закрепления навыков в сложных способах передвижения («Тройка», «Рыбки», «Раки», «Бой петухов»), для развития основных физических качеств («Не попади в болото», «Волк во рву», «Выстрел в небо», «Салки-догонялки», «Совушка», «Не оступись», «Брось — поймай», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее»).

*Баскетбол.* Специальные передвижения без мяча; остановка мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Охотники и утки».

*Волейбол.* Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.

*Футбол.* Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема (по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек); остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Развитие положительных качеств личности и закрепление выполнения правил взаимодействия в условиях игровой деятельности.

### ПУПАВ

Тема урока	Количество часов
Я – Уникальный человек	1ч.
Культура и я	1ч.
Чувства.	1ч.
О чем говорят чувства	1ч.
Поиск выхода из трудной ситуации	1ч.
Трудное слово «Нет»	1ч.
Полезные и вредные лекарства	1ч.
Пассивное курение – учусь делать здоровый выбор	1ч.
<b>Итого</b>	<b>8 ч.</b>

**Тематический план**  
(99 часов)

№	Раздел программы	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	В процессе уроков по другим разделам программы
2.	Способы физкультурной деятельности	
<b>Физическое совершенствование</b>		
3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	12
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		
4.	Гимнастика с основами акробатики	18
5.	Легкая атлетика	18
6.	Льжные гонки	14
7.	Подвижные и спортивные игры	24
8.	Реализация регионального компонента (ПУПАВ)	8
	Резерв	5
<b>Итого:</b>		<b>99</b>

**Примечания:**

- курс ПУПАВ изучается в рамках одной четверти;
- подвижные игры являются компонентом уроков по другим разделам программы; их перечень распределен по всем разделам спортивно-оздоровительной деятельности;
- резервные часы предполагается использовать в конце учебного года на легкую атлетику, подвижные игры на свежем воздухе.

## 2 класс

### Планируемые результаты освоения программы «физическая культура»

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
<b><i>Личностные</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- мотивационная основа на занятия физической культурой;</li> <li>- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;</li> <li>- установка на здоровый образ жизни;</li> <li>- <i>эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.</i></li> <li>- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорство в достижении поставленной цели.</li> </ul>
<b>Метапредметные результаты</b>	
<b><i>Регулятивные</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств;</li> <li>- планирование своих действий при выполнении комплексов упражнений;</li> <li>- <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</i></li> <li>- оценивать правильность выполнения двигательных действий;</li> <li>- поиск ошибок при выполнении учебных заданий;</li> <li>- организация самостоятельной деятельности с учетом ее безопасности.</li> <li>- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</li> <li>- <i>проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.</i></li> </ul>
<b><i>Познавательные</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять анализ выполненных действий;</li> <li>- нахождение отличительных особенностей, выделение отличительных признаков и элементов;</li> <li>- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость);</li> <li>- моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты;</li> <li>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</li> <li>- <i>проводить сравнение по заданным критериям</i></li> </ul>
<b><i>Коммуникативные</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь слушать и вступать в диалог;</li> <li>- участвовать в коллективном обсуждении;</li> <li>- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;</li> <li>- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</li> <li>- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач,</li> <li>- пересказывать тексты по истории физической культуры.</li> <li>- <i>осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;</i></li> <li>- <i>адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.</i></li> </ul>

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

### **Знания о физической культуре**

#### **Учащийся научится:**

- определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- 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;
- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое развитие;
- характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

#### ***Учащийся получит возможность научиться:***

- *планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;*
- *выявлять связь физической культуры с трудом.*

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Учащийся научится:**

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
- измерять показатели физического развития и физической подготовленности;
- вести систематические наблюдения за их динамикой;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

#### ***Учащийся получит возможность научиться:***

- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий;*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.*

### **Физическое совершенствование**

#### **Учащийся научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;
- составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр;
- выполнять передвижения на лыжах.

#### ***Учащийся получит возможность научиться:***

- *фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

## **Содержание**

### **Знания о физической культуре**

*(в процессе уроков)*

*Физическая культура.* Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Связь физической культуры с трудовой деятельностью.

*Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями*

*Из истории физической культуры.* Возникновение первых спортивных соревнований.

Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений.

*Физические упражнения.* Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

### **Способы физкультурной деятельности**

*(в процессе уроков)*

*Самостоятельные занятия.* Составление режима дня. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча.

*Самостоятельные наблюдения* за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

*Самостоятельные игры и развлечения.* Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок и в спортивном зале. Народные подвижные игры.

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (14 ч.)**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие подвижности суставов. Прохождение «Дорожки здоровья». Дыхательная и звуковая гимнастика. Гимнастика для глаз. Оздоровительные ходьба и бег. Комплекс упражнений на внимание. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность (88 ч.)**

##### **Гимнастика с основами акробатики (18 ч.)**

*Организующие 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.* Упоры (присев, лёжа, согнувшись, лёжа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лёжа и раскачивание в полной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Кувырки вперед.

*Акробатические комбинации* 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.*

Упражнения на нестандартной гимнастической перекладине: висы.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*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 вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях;

*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 лежа, сидя); перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; 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, лежа; 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, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье (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 лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

*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».

### **Легкая атлетика (18 ч.)**

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из различных ИП и с разным положением рук: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов, высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с проведением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; прыжке через скакалку. Прыжки на месте и с поворотом на 90° и 180°, по разметкам, через препятствия, спрыгивание и запрыгивание.

*Броски:* броски большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

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

#### Общеразвивающие упражнения на материале легкой атлетики

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

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

*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); равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг), по кругу, из разных исходных положений; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

*Подвижные игры:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки — желуди — орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

### **Лыжные гонки (14ч.)**

*Передвижения на лыжах:* «попеременный двухшажный» и «одновременный одношажный» и «двушажный» ход; *спуски:* в низкой стойке. *Подъемы:* “лесенкой” и “елочкой”, Торможение: “п्लугом”.

#### Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.

*Подвижные игры:* “Попади в ворота”, “Кто быстрее взойдет в гору”, “Кто дальше скатится с горки”.

### **Подвижные и спортивные игры (25 ч.)**

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

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

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

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка 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», «Охотники и утки».

*Волейбол:* специальные движения - подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища; передача сверху двумя руками вперед-вверх

## **ПУПАВ**

Тема урока	Количество часов
Твои друзья.	1ч.
Как ты растешь.	1ч.
Что ты знаешь о себе.	1ч.
Твое настроение.	1ч.
Как ты познаешь мир.	1ч.
Как изменить настроение.	1ч.
Твои поступки и привычки.	2 ч.
<b>Итого</b>	<b>8 ч.</b>

**Тематический план**  
**2 класс (102 часа)**

№	Раздел программы	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	В процессе уроков по другим разделам программы
2.	Способы физкультурной деятельности	
<b>Физическое совершенствование</b>		
3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	14
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		
4.	Гимнастика с основами акробатики	18
5.	Легкая атлетика	18
6.	Льжные гонки	14
7.	Подвижные и спортивные игры	25
8.	Реализация регионального компонента (ПУПАВ)	8
	Резерв	5
<b>Итого:</b>		<b>102</b>

**Примечания:**

- курс ПУПАВ изучается в рамках одной четверти;
- подвижные игры являются компонентом уроков по другим разделам программы, их перечень распределен по всем разделам спортивно-оздоровительной деятельности;
- резервные часы предполагается использовать в конце учебного года на легкую атлетику, подвижные игры на свежем воздухе.

### 3 класс

#### Планируемые результаты освоения программы «Физическая культура»

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
<b>Личностные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- мотивационная основа на занятия физической культурой;</li> <li>- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорство в достижении поставленной цели;</li> <li>- установка на здоровый образ жизни;</li> <li>- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;</li> <li>- взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</li> <li>- <b>управление эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;</b></li> <li>- <i>положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика».</i></li> </ul>
<b>Метапредметные результаты</b>	
<b>Регулятивные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств;</li> <li>- планирование своих действий при выполнении комплексов упражнений, распределение нагрузки при их выполнении;</li> <li>- учет правил в планировании и контроле способа решения;</li> <li>- оценивание правильности выполнения двигательных действий;</li> <li>- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;</li> <li>- поиск ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;</li> <li>- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данных заданий;</li> <li>- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;</li> <li>- организация места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе) и самостоятельной деятельности с учетом ее безопасности;</li> <li>- <i>самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.</i></li> </ul>
<b>Познавательные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществление анализа выполненных действий;</li> <li>- характеристика физических упражнений, качеств, показателей;</li> <li>- нахождение отличительных особенностей, выделение отличительных признаков и элементов;</li> <li>- различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, равновесие);</li> <li>- моделирование комплексов упражнений, техники выполнения игровых действий с учетом их цели и изменяющихся условий;</li> </ul>

	- осуществление поиска информации с использованием учебника. - творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений;
<b>Коммуникативные</b>	- умение слушать и вступать в диалог; - взаимодействовать в парах и группах при разучивании акробатических упражнений, при выполнении технических действий из спортивных игр; - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности; - ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; - учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; - доступное объяснение правил; - описание упражнений (техник); - осуществление взаимного контроля и оказание в сотрудничестве необходимой взаимопомощи; - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

#### **Раздел «Знания о физической культуре»**

##### **Учащийся научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая нагрузка» и «физические упражнения», в разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- рассказывать о зарождении физической культуры у древних народов Руси;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое развитие;
- характеризовать и различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливости, гибкости и равновесия).
- характеризовать показатели физического развития, показатели физической подготовки, роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, водного закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- характеризовать особенности игр: футбол, баскетбол, волейбол.

##### **Учащийся получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью на исторических примерах;
- планировать и корректировать физическую нагрузку с учётом показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

#### **Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

##### **Учащийся научится:**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз;
- организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

### **Учащийся получит возможность научиться:**

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- проводить водные закаливающие процедуры.

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

#### **Учащийся научится:**

- соблюдать правила техники безопасности;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- осваивать, правильно выполнять и описывать технику легкоатлетических, гимнастических и акробатических упражнений;
- выполнять комплексы физических упражнений для развития равновесия, для развития точности метания малого мяча;
- осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, волейбол, баскетбол;
- проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении физических упражнений;
- проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- составлять элементарные правила соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- различать и выполнять строевые команды;
- выполнять передвижения на лыжах.

#### **Учащийся получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **Содержание**

### **Знания о физической культуре**

*(в процессе уроков)*

**Физическая культура.** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.

**Из истории физической культуры.** Физическая культура у древних народов Руси, связь ее содержания с их трудовой деятельностью. Связь физической культуры с военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

*(в процессе уроков)*

**Самостоятельные занятия.** Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий, игры футбол, баскетбол, волейбол. Графическая запись физических упражнений. Элементарные соревнования в развитии физических качеств. Водные закаливающие процедуры (обливание под душем).

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью*

Измерение показателей осанки и физических качеств.

*Самостоятельные игры и развлечения.* Знания о физической культуре проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (14 ч.)**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции утомления и нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Пластическая и суставная гимнастика. Комплексы дыхательных упражнений. Пальчиковая гимнастика. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

##### **Гимнастика с основами акробатики (18 ч.)**

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

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; “мост” из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Прикладно-гимнастические упражнения:* лазанье по канату (3 м) с введением техники в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.

##### 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 вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях;

*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 лежа, сидя); перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; 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, лежа; 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, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье (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 лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: “Парашютисты”, “Увертывайся от мяча”, “Гонки мячей по кругу”, “Догонялки на марше”, «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Попробуй бесшумно», «Становись-разойдись», «Смена мест».

#### **Легкая атлетика (18 ч.)**

*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, с поворотами вправо и влево; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия.

*Броски:* бросок набивного мяча (1 кг.) двумя руками из-за головы, от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.

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

#### Общеразвивающие упражнения на материале легкой атлетики

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

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

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); равномерный 5-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг), по кругу, из разных исходных положений; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Подвижные игры на материале легкой атлетики: «Салки с ленточками», «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Круговая охота», «Капитаны», «Не оступись», «Пусто», «Горелки», «Салки на болоте», «К своим флажкам».

#### **Лыжные гонки (14 ч.)**

Передвижение на лыжах: чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции, повороты: «упором», спуски; подъемы; торможение.

#### Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.

Подвижные игры на материале лыжной подготовки: «Быстрый лыжник», «За мной».

#### **Подвижные и спортивные игры (25 ч.)**

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

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

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

*Футбол:* удар ногой, с разбега, по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м на расстояние до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м на расстояние 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и обводка предметов.

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («Змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места.

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача двумя руками сверху, нижняя прямая подача.

*Подвижные игры на материале спортивных игр:*

*Футбол:* «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой» и др.

*Баскетбол:* «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Охотники и утки».

*Волейбол:* Пионербол.

## ПУПАВ

Тема урока	Количество часов
1. Что изменилось за 2 года.	1 ч.
2. Как научиться разговаривать с людьми.	1 ч.
3. Что такое интонация.	1 ч.
4. Как научиться преодолевать трудности вместе.	1 ч.
5. Как понять друг друга без слов.	1 ч.
6. Для чего нужна улыбка.	1 ч.
7. Умеешь ли ты дружить.	2 ч.
<b>Итого</b>	<b>8 ч.</b>

**Тематический план**  
(102 часа)

№	Раздел программы	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	В процессе уроков по другим разделам программы
2.	Способы физкультурной деятельности	
<b>Физическое совершенствование</b>		
3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	14
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		
4.	Гимнастика с основами акробатики	18
5.	Легкая атлетика	18
6.	Льжные гонки	14
7.	Подвижные и спортивные игры	25
8.	Реализация регионального компонента (ПУПАВ)	8
	Резерв	5
<b>Итого:</b>		<b>102</b>

**Примечания:**

- курс ПУПАВ изучается в рамках одной четверти;
- подвижные игры являются компонентом уроков по другим разделам программы, их перечень распределен по всем разделам спортивно-оздоровительной деятельности;
- резервные часы предполагается использовать в конце учебного года на легкую атлетику, подвижные игры на свежем воздухе.

## 4 класс

### Планируемые результаты освоения программы «Физическая культура»

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
<b>Личностные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- мотивационная основа на занятия физической культурой;</li> <li>- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорство в достижении поставленной цели;</li> <li>- взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>- оказание бескорыстной помощи сверстникам;</li> <li>- установка на здоровый образ жизни;</li> <li>- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;</li> <li>- <i>внутренней позиции учащегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;</i></li> <li>- <i>выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;</i></li> <li>- <i>проявление положительных качеств личности, управление эмоциями в различных ситуациях и условиях.</i></li> </ul>
<b>Метапредметные результаты</b>	
<b>Регулятивные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств;</li> <li>- планирование своих действий при выполнении комплексов упражнений, распределение нагрузки и организация отдыха при их выполнении;</li> <li>- учет правил в планировании и контроле способа решения;</li> <li>- оценивание правильности выполнения двигательных действий;</li> <li>- объективная оценка результатов своего труда, поиск возможностей и способов их улучшения;</li> <li>- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;</li> <li>- поиск ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;</li> <li>- организация места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе) и самостоятельной деятельности с учетом ее безопасности;</li> <li>- бережное обращение с инвентарем и оборудованием;</li> <li>- <i>самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.</i></li> </ul>
<b>Познавательные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществление анализа выполненных действий;</li> <li>- характеристика физических упражнений, качеств, показателей;</li> <li>- нахождение отличительных особенностей, выделение отличительных признаков и элементов;</li> <li>- различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость,</li> </ul>

	<p>равновесие);</p> <p>- моделирование комплексов упражнений, техники выполнения игровых действий с учетом их цели и изменяющихся условий;</p> <p>- творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений;</p> <p>- осуществление поиска информации с использованием учебника.</p>
<b>Коммуникативные</b>	<p>- умение слушать и вступать в диалог;</p> <p>- взаимодействие в парах и группах при разучивании акробатических упражнений, при выполнении технических действий из спортивных игр;</p> <p>- доступное объяснение правил;</p> <p>- описание упражнений (техник);</p> <p>- осуществление взаимного контроля и оказания в сотрудничестве необходимой взаимопомощи.</p> <p>- <i>учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;</i></p> <p>- <i>учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию.</i></p>

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

#### **Раздел «Знания о физической культуре»**

##### ***Учащийся научится:***

- ориентироваться в понятиях «физическая нагрузка» и «физические упражнения»;
- рассказывать о развитии физической культуры в России в XVII—XIX вв.;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое развитие;
- характеризовать и различать основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения, по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие);
- объяснять роль отдыха во время выполнения физических упражнений, значение закаливания в естественных условиях, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- характеризовать особенности изучаемых видов спорта.

##### ***Учащийся получит возможность научиться:***

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью на исторических примерах;*
- *планировать и корректировать физическую нагрузку с учётом показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

#### **Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

##### ***Учащийся научится:***

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осваивать навыки графической записи физических упражнений и оформления результатов измерения показателей физического развития;

- организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности и элементарные соревнования в развитии физических качеств;
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физическими упражнениями и разными способами регулировать физическую нагрузку.

**Учащийся получит возможность научиться:**

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- проводить водные закалывающие процедуры в естественных условиях.

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

**Учащийся научится:**

- соблюдать правила техники безопасности;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства», упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы, элементы ритмической гимнастики и танцев;
- правильно выполнять и описывать технику легкоатлетических, гимнастических и акробатических упражнений (бегать с максимальной скоростью до 60 м; выполнять легкоатлетические упражнения; правильно выполнять технику прыжка в длину с места; выполнять основные движения в метании; пробегать в равномерном темпе 10 минут, стартовать с произвольного старта, бегать в равномерной бега до 6 минут с ускорением от 40 до 60 м., стартовать с высокого старта, выполнять прыжок в длину с места, организующие команды и приёмы, акробатические упражнения и упражнения прикладного характера, осуществлять движение рук, ног, туловища с предметами и без предметов; лазить по гимнастической стенке, выполнять простейшие акробатические и гимнастические композиции; принимать основное положение и осуществлять движения рук, ног, туловища с предметами и без предмета);
- выполнять комплексы физических упражнений для развития равновесия, для развития точности метания малого мяча;
- осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, волейбол, баскетбол;
- проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении физических упражнений;
- играть в подвижные игры;
- проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- составлять элементарные правила соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- выполнять передвижения на лыжах.

**Учащийся получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **Содержание**

### **Знания о физической культуре**

(в процессе уроков)

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

Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения.

*Из истории физической культуры.* История развития физической культуры в России в XVII—XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии

*Физические упражнения.* Физическая нагрузка как мышечная работа и её влияние на повышение частоту сердечных сокращений. Роль отдыха во время выполнения физических упражнений. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Регулирование физических нагрузок.

### **Способы физкультурной деятельности** (в процессе уроков)

*Самостоятельные занятия.* Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий. Графическая запись физических упражнений. Элементарные соревнования в развитии физических качеств. Проведение закаливающих процедур в естественных условиях.

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.* Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физическими упражнениями. Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств. Оформление результатов измерения показателей физического развития в течение учебного года.

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

### **Физическое совершенствование** **Физкультурно-оздоровительная деятельность (14 ч.)**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции утомления и нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства», упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника, упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы. Гимнастика для глаз.

Элементы ритмической гимнастики и танцев.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Гимнастика с основами акробатики (18 ч.)**

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

*Акробатические упражнения* - кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Акробатические комбинации:* мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед

*Упражнения на нестандартной гимнастической перекладине:* висы.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед;

*Упражнения на гимнастической скамейке (бревне)* - передвижения и повороты на гимнастическом бревне (скамейке)

*Гимнастические упражнения прикладного характера.*

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке

### **Общеразвивающие упражнения на материале раздела** **«Гимнастика с основами акробатики»**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушагаты на месте; выкруты с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи

поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации движений:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения, с 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, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию движений с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, ласточка на широкой ограниченной опоре с фиксацией равновесия различных положений); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного 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; жонглирование мелкими предметами в движении (правым и левым боком, вперед и назад).

*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, лежа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием тяжести своего 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 лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

*Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:*

«Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Попробуй бесшумно», «Становись - разойдись», «Смена мест». «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

### **Легкая атлетика (18ч.)**

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из различных ИП и с разным положением рук. техника бега на короткие и длинные дистанции; Низкий и высокий старт. Стартовое ускорение и финиширование. Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Техника бега на короткие и длинные дистанции. Эстафета.

*Броски большого мяча (1кг)* на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

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

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с проведением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; прыжке через скакалку.

*Общеразвивающие упражнения на материале раздела «Легкая атлетика»*

*Развитие координации движений:* бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег «с горки» в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски теннисного мяча в стенку и ловля его в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

*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 уменьшающимся 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 и двумя руками из разных исходных положений различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с нее.

Подвижные игры : «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Пусто», «Горелки», «Салки на болоте», «К своим флажкам».

#### **Лыжные гонки (14 ч.)**

*Передвижения на лыжах:* «попеременный двухшажный» и «одновременный одношажный» и «двушажный» ход; повороты способом «переступание» на месте и в движении, *спуски:* в основной и низкой стойке. *Подъемы:* “лесенкой” и “елочкой”. Торможение: “плугом” и палками. Прохождение дистанции до 2 км.

#### Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.

Подвижные игры: “Попади в ворота”, “Кто быстрее взойдет в гору”, “Кто дальше скатится с горки”.

#### **Подвижные и спортивные игры (25 ч.)**

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

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

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

*Баскетбол.* Специальные передвижения без мяча; Способы передвижений. Остановка прыжком и упражнения для совершенствования. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча. Сочетание приёмов техники. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Охотники и утки».

*Волейбол.* Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча. Передвижение, остановки, повороты, стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками – на месте, после перемещения. подача мяча. Подвижные игры: пионербол.

*Футбол.* Удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча. Совершенствование техники.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

## ПУПАВ

Тема урока	Количество часов
Что вы знаете друг о друге.	1ч
Твой класс.	1ч
Кто твой друг.	1ч
Как научиться жить дружно.	1ч
Как помириться после ссоры.	1ч
Какой у тебя характер.	1ч
Как воспитывать характер.	1ч
Как сказать «нет» и отстоять свое мнение.	1ч
<b>Итого</b>	<b>8 ч.</b>

Резерв – 5 ч.

### Тематический план (102 ч.)

№	Раздел программы	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	В процессе уроков по другим разделам программы
2.	Способы физкультурной деятельности	
<b>Физическое совершенствование</b>		
3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	14
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		
4.	Гимнастика с основами акробатики	18
5.	Легкая атлетика	18
6.	Лыжные гонки	14
7.	Подвижные и спортивные игры	25
8.	Реализация регионального компонента (ПУПАВ)	8
	Резерв	5
<b>Итого:</b>		<b>102</b>

#### Примечания:

- курс ПУПАВ изучается в рамках одной четверти;
- подвижные игры являются компонентом уроков по другим разделам программы, их перечень распределен по всем разделам спортивно-оздоровительной деятельности;
- резервные часы предполагается использовать в конце учебного года на легкую атлетику, подвижные игры на свежем воздухе.