

ГКОУ для детей, нуждающихся в длительном лечении  
«Далматовская санаторная школа-интернат»

Согласовано  
Зам. директора по УР  
Козачкова И.Ф.

Рассмотрено  
Педагогическим советом  
от 30.08.2016г  
Протокол №1



Рабочая программа  
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
для 1-4 классов

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 1-4 классов составлена на основе:

- требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- Основной образовательной программы начального общего образования ОУ;
- Примерных программ начального общего образования;
- авторской программы «Физической культуре 1-4 классы». Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.

Для реализации рабочей программы используется учебно-методический комплект под редакцией Лях В.И., Зданевич А.А.

Учебный предмет «Физическая культура» обеспечивает формирование личностных универсальных действий:

- основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости ;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

«Физическая культура» как учебный предмет способствует:

- в области регулятивных действий развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- в области коммуникативных действий развитию взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта — формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

**Специфика предмета «Физической культуре»** состоит в том что система физического воспитания урочных формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе направлено на достижение **следующих целей:**

- формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни;
- развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности;
- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности.

Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач:**

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предмет « Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения Физкультурно - оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня, внеурочная деятельность оздоровительно-тренировочной направленности), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Программа переработана и адаптирована, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся. К таким факторам относятся:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;
- формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;
- особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

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

### **Описание места в учебном плане**

На изучение предмета «Физическая культура» в каждом классе начальной школы отводится 3 часа в неделю. Программа рассчитана на 405 часов: 1 класс - 99 часов (33 учебные недели), 2класс - 102 часа, 3класс – 102 часа и 4 класс - 102 часа (2-4 классы - 34 учебные недели)

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

#### **Формы организации учебной деятельности**

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

*Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям

физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

При осуществлении образовательной деятельности используются технологии и приемы: Здоровье-сберегающие, частично - поисковые, проектная, проблемно-поисковые, исследовательские, игровые, использование ИКТ.

В течение изучения предмета «Физическая культура» проводится текущий контроль, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и рабочей программой.

Формы и виды контроля:

- Фронтальный опрос
- Оценка техники выполнения движения
- Корректировка выполнения движения
- Контроль правильности исполнения движения
- Страховка

На четвертную промежуточную аттестацию выносятся уроки контроля правильности исполнения движения

Новизна данной программы заключается в том, что:

- конкретизированы планируемые результаты освоения предмета по окончании каждого из классов;
- детализирование дидактических единиц содержания.

Из-за отсутствия материально технической базы по зимнему виду спорта лыжная подготовка не ведется – заменяется углубленным изучением спортивных и подвижных игр.

## Планируемые результаты .

### Личностные результаты

Ученик научится:

- внутренняя позитивная позиция школьника, включающая положительное отношение к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятие себя как активного участника образовательной деятельности;
- мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к самооценке;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм, развитие морального сознания как переходного от доконвенционального к конвенциональному уровню;
- развитие этических чувств – достоинства, справедливости, отзывчивости, стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здорового берегающего поведения;

*Ученик получит возможность научиться:*

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- адекватного понимания причин успешности/не успешности учебной деятельности;*
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*

*эмпатия как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.*

## **Метапредметные результаты**

### **Регулятивные**

Ученик научится:

- умение сохранять учебную цель, заданную учителем, в ходе выполнения учебной задачи;
  - умение планировать последовательность учебных действий в соответствии с поставленной задачей;
  - умение самостоятельно осуществлять контроль учебной деятельности
  - умение оценивать учебные действия, применяя различные критерии оценки
- Ученик получит возможность научиться:*

*-проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве*

### **Коммуникативные**

Ученик научится:

- умение ориентироваться на точку зрения других людей, отличную от своей собственной, в учебной коммуникации.
- Умение адекватно оценивать поведение окружающих (на основе критериев, заданных взрослым) в ходе решения совместной учебной задачи
- умение адекватно оценивать собственное поведение (на основе критериев, заданных взрослым) в ходе решения совместной учебной задачи
- умение формулировать свою точку зрения.
- умение сознательно строить речевое высказывание в соответствии с задачами учебной коммуникации
- умение задавать вопросы для получения от партнера по коммуникации необходимые сведения
- умение определять общую цель и пути её достижения.
- умение договариваться о распределении функций и ролей в различных видах совместной деятельности.
- умение аргументировать свою точку зрения.

*Ученик получит возможность научиться:*

*-задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером*

### **Познавательные**

Ученик научится:

- умение давать определение понятиям на основе начальных сведений о сущности и особенности объектов, процессов и явлений.
- умение использовать знаково-символические средства для создания моделей изучаемых объектов /процессов для решения задач.
- умение находить существенные связи между межпредметными понятиями, систематизировать и обобщать понятия.
- умение устанавливать причинно- следственные связи в изучаемом круге явлений.

*Ученик получит возможность научиться:*

- осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме.*

### **Чтение. Работа с текстом**

Ученик научится:

- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2-3 существенных признака;
- находить в тексте конкретные сведения , факты, заданные в явном вид;

*Ученик получит возможность научиться:*

- работать с несколькими источниками информации*

### **Формирование ИКТ-компетентности обучающихся (метапредметные результаты)**

В результате изучения всех без исключения предметна уровне начального общего образования начинается формирование навыков, необходимых для жизни и работы в современном высокотехнологичном обществе. Обучающиеся приобретут опыт работы с информационными объектами, в которых объединяются текст, наглядно-графические изображения, цифровые данные, неподвижные и движущиеся изображения, звук, ссылки и базы данных и которые могут передаваться как устно, так и с помощью телекоммуникационных технологий или размещаться в Интернете.

Обучающиеся познакомятся с различными средствами информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), освоят общие безопасные и эргономичные принципы работы с ними; осознают возможности различных средств ИКТ для использования в обучении, развития собственной познавательной деятельности и общей культуры.

Они приобретут первичные навыки обработки и поиска информации при помощи средств ИКТ: научатся вводить различные виды информации в компьютер: текст, звук, изображение, цифровые данные; создавать, редактировать, сохранять и передавать медиасообщения.

Выпускники научатся оценивать потребность в дополнительной информации для



решения учебных задач и самостоятельной познавательной деятельности; определять возможные источники ее получения; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Они научатся планировать, проектировать и моделировать процессы в простых учебных и практических ситуациях.

В результате использования средств и инструментов ИКТ и ИКТ- ресурсов для решения разнообразных учебно-познавательных и учебно-практических задач, охватывающих содержание всех изучаемых предметов, у обучающихся будут формироваться и развиваться необходимые универсальные учебные действия и специальные учебные умения, что заложит основу успешной учебной деятельности в средней и старшей школе.

### ***Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером***

Выпускник научится:

использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата, эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку);

*Ученик получит возможность научиться:*

*именовать файлы и папки, организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.*

*Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных*

Выпускник научится:

вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию;

набирать небольшие тексты на родном языке; набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов;

рисовать (создавать простые изображения) на графическом планшете;

сканировать рисунки и тексты.

*Выпускник получит возможность научиться:*

*использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.*

Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост,

масса , тела и др . ) , показателей развития основных физических качеств ( силы , быстроты , выносливости , координации , гибкости ), в том числе подготовка к выполнением нормативов

Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) .

## **Предметные результаты 1класс**

### **Знания о физической культуре**

Выпускник научится

Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкульт пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

Раскрывать 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 учетом 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:*

*Вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, обще развивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*

*Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

*Выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах..*

## **Физическое совершенствование**

### **Легкая атлетика**

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

*Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

### **Гимнастика с основами акробатики**

Выполнять организующие строевые команды и приемы;

Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

Выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

*Выпускник получит возможность научиться:*

*выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

### ***Подвижные и спортивные игры***

Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

*играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам*

### **Предметные результаты 2 класс**

#### **Знания о физической культуре**

Выпускник научится

Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкульт пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

Раскрывать 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 учетом 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:*

*Вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, обще развивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*

*Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

*Выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах..*

## **Физическое совершенствование**

### **Легкая атлетика**

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

*Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

## **Гимнастика с основами акробатики**

Выполнять организующие строевые команды и приемы;

Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

Выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

*Выпускник получит возможность научиться:*

*выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

#### *Подвижные и спортивные игры*

Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

Выпускник научится ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкульт пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

Раскрывать 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 учетом 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:*

*Вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, обще развивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*

*Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

*Выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах..*

## **Физическое совершенствование**

### **Легкая атлетика**

*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 легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);*

*Выпускник получит возможность научиться:*

*Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

### **Гимнастика с основами акробатики**

*Выполнять организующие строевые команды и приемы;*

*Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);*

*Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);*

*Выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;*

*Выпускник получит возможность научиться:*

*выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

## **Подвижные и спортивные игры**



Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:  
играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*

## **Знания о физической культуре**

Выпускник научится

Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкульт пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

Раскрывать 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 учетом 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:*

*Вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, обще развивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*

*Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

*Выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах..*

### **Физическое совершенствование**

#### **Легкая атлетика**

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

*Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

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

Выполнять организующие строевые команды и приемы;

Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

Выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

*Выпускник получит возможность научиться:*

*выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

### ***Подвижные и спортивные игры***

Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

### **Распределение учебных часов по разделам**

Тема	Количество часов			
	Классы			
	1класс	2класс	3класс	4класс
Базовая часть	102ч	102ч	102ч	102ч
Знания о физической культуре	5ч	5ч	4ч	4ч
<b><i>ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ</i></b>	24ч	27ч	27ч	20ч
<b><i>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</i></b>	29	27ч	27ч	27ч
<b>ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	41	43ч	51	51ч
Общее количество часов	99ч	102ч	102ч	102ч
<b>ИТОГО</b>	<b>405ч</b>			

## **Содержание учебного предмета 1кл**

### **Знания о физической культуре (5ч)**

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

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.

Физические упражнения, их влияние на организм

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть

### **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)**

Составление режима дня.

Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики

Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (94ч)**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)**

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 (в процессе уроков)**

#### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (29ч)**

##### **Беговые упражнения(14ч)**

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.

Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений.

Бег с изменением направления, ритма и темпа.

Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт.

Понятие «короткая дистанция».

Развитие скоростных качеств, выносливости

Бег (30 м), (60 м). Челночный бег.

Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Смешанное передвижение до 1 км.

Равномерный, медленный бег до 8 мин.

6-минутный бег.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Преодоление препятствий

Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробьи и вороны»,

«День и ночь», «Совушка».

### ***Прыжковые упражнения (9ч)***

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед.  
Прыжок в длину с места.  
Прыжки со скакалкой.  
Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.  
Спрыгивание и запрыгивание.  
Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.  
Эстафеты. Подвижные игры «Парашиотисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком».  
Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

### ***Броски большого, метания малого мяча (6ч)***

Броски мяча (1 кг) на дальность из различных положений.  
Метание малого мяча в вертикальную цель.  
Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние.  
Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.  
Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель».  
Развитие скоростно-силовых способностей

### **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (41ч)**

#### ***Подвижные игры (24ч)***

Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и курь», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

#### ***Подвижные игры на основе баскетбола (17ч)***

Бросок мяча снизу на месте.  
Ловля мяча на месте.  
Передача мяча снизу на месте.  
Бросок мяча снизу на месте в щит.  
Ведение мяча на месте.  
Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол.

### **ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (24ч)**

#### ***Организуемые команды и приемы (4ч)***

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу.  
Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.  
Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении.  
Развитие координационных способностей.  
ОРУ с предметами и без них.  
Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!»  
Перешагивание через мячи.

### ***Акробатические упражнения(6ч)***

Группировка.

Перекаты в группировке.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Ранее изученная акробатическая комбинация.

Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны».

Развитие координационных способностей.

Название основных гимнастических снарядов

### ***Снарядная гимнастика (7ч)***

Лазание по канату.

Перелезание через коня.

Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.

Лазание по канату.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.

С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Висы и упоры на низкой перекладине.

В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно.

Из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

### ***Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)***

Лазание по гимнастической стенке.

Перелезание через коня, через горку матов.

Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.

Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.

Передвижение в вися по гимнастической перекладине.

Подтягивание в вися на низкой перекладине.

Вис согнув ноги, вис углом.

Поднимание прямых ног в вися.

Подтягивание в вися на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки».

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

## Содержание учебного предмета 2 класс

### **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5ч)**

Физическая культура как часть общей культуры личности.  
Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря.  
Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.  
Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

### **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)**

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур.  
Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств. Измерение длины и массы тела.  
Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.

### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (97ч)**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность(в процессе уроков)**

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 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)**

#### **Беговые упражнения(14ч)**

Равномерный медленный бег 8 мин.  
Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.  
Бег в заданном коридоре.  
Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м).  
Специально-беговые упражнения.  
Челночный бег.  
Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).  
Преодоление малых препятствий.  
Бег 1 км без учета времени.  
Игры и эстафеты с бегом на местности.  
Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».

#### **Прыжковые упражнения (7ч)**

Прыжки с поворотом на 180°.  
Прыжок с места.  
Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов.  
Прыжок с высоты (до 40 см).



Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.

Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки», «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка».

Эстафеты.

### ***Броски большого, метания малого мяча (6ч)***

Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м.

Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.

Эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит»

## **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (43ч)**

### ***Подвижные игры (22ч)***

Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веревочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».

### ***Подвижные игры на основе баскетбола (20ч)***

Ловля и передача мяча в движении.

Броски в цель (*мишень, щит, кольцо*).

Ведение на месте правой (*левой*) рукой.

Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину»,

Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».

Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.

## **ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (27ч)**

### ***Организуемые команды и приемы (3ч)***

Размыкание и смыкание приставными шагами.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.

Подвижные игры «Запрещенное движение», «Фигуры», «Светофор».

### ***Акробатические упражнения (9ч)***

Группировка.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сидя руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Кувырок вперед и в сторону.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.

Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение».

Название основных гимнастических снарядов

### ***Снарядная гимнастика (8ч)***

Вис стоя и лежа.

В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.

Вис на согнутых руках.

Подтягивания в висе.

Перешагивание через набивные мячи.

Стойкана двух ногах и одной ногой на бревне.  
Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.  
Перелезание через коня, бревно.  
Комбинация на бревне из ранее изученных элементов.  
Лазание по канату.  
Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.  
Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.  
Игры «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния». «Кто приходил?», «Парашютист», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки».

***Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)***

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.  
Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.  
Перешагивание через набивные мячи.  
Перелезание через коня, бревно.  
Подтягивание в висе на высокой перекладине.  
Гимнастическая полоса препятствий.  
Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».  
Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».

## Содержание учебного предмета 3 класс

### **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)**

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.  
Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.  
Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.  
Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств

### **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)**

Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.  
Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.  
Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года.  
Подвижные игры с элементами спортивных игр.

### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (98ч)**

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков))  
Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.  
Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.  
Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

## **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

### ***ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)***

#### ***Беговые упражнения (14ч)***

Ходьба с изменением длины и частоты шага.  
Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.  
Чередование ходьбы и бега (*бег - 60 м, ходьба - 90 м*).  
Специально-беговые упражнения.  
Бег в коридоре с максимальной скоростью.  
Преодоление препятствий в беге.  
Бег с максимальной скоростью (*30 м*). (*60 м*).  
Бег на результат (*30, 60 м*).  
Челночный бег.  
Встречная эстафета.  
Эстафеты с бегом на скорость.  
Кросс (*1 км*).  
Выявление работающих групп мышц  
Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений  
Понятия «эстафета», «старт», «финиш»

Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быstroногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с вырубкой».

### ***Прыжковые упражнения (7ч)***

Прыжок в длину с места.

Прыжок с высоты 60 см.

Прыжок в длину с короткого разбега.

Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания.

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Многоскоки.

Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки».

Правила соревнований в беге, прыжках

### ***Броски большого, метания малого мяча (6ч)***

Метание в цель с 4-5 м.

Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.

Метание набивного мяча.

Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде».

Правила соревнований в метании

## **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (51ч)**

### ***Подвижные игры (20ч)***

Эстафеты с предметами и без них.

Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».

### ***Подвижные игры на основе баскетбола (12ч)***

Ловля и передача мяча на месте и в движении.

Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге.

Ведение на месте правой (*левой*) рукой на месте, в движении шагом и бегом.

Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Броски в цель (*цнт*).

Бросок двумя руками от груди.

Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу»,

«Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу».

Игра в мини-баскетбол.

### ***Подвижные игры на основе волейбола (12 ч)***

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.

Остановка скачком после ходьбы и бега.

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.

Передача мяча подброшенного над собой и партнером.

Во время перемещения по сигналу – передача мяча.

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.  
Передачи у стены многократно с ударом о стену.  
Передача мяча, брошенного партнером через сетку.  
Передачи с набрасыванием партнера через сетку.  
Многократные передачи в стену.  
Передачи в парах через сетку.  
Упражнения в перемещениях и передачи мяча.  
Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

### ***Подвижные игры на основе футбола (7 ч)***

Ходьба и бег с остановками по сигналу.  
Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.  
Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.  
Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.  
Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.  
Тактические действия в защите.  
Игра Мини-футбол

### ***ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (20ч)***

#### ***Акробатические упражнения(6ч)***

Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».  
Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.  
Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.  
Кувырок вперед в упор присев,  
Кувырок назад в упор присев.  
2-3 кувырка вперед.  
Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги.  
Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.  
Мост из положения лежа на спине.  
Комбинация из разученных элементов  
Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

#### ***Снарядная гимнастика (7ч)***

Вис стоя и лежа.  
Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке  
Вис на согнутых руках.  
Подтягивания в висячем положении.  
Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.  
Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне (высота до 1 м). Соскок с опорой.  
Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне.  
Лазание по канату.  
Перелезание через коня.  
Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь.  
Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чей голосок», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Ниточка-иголочка», «Фигуры», «Обезьянки».

### *Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч )*

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Переноска партнера в парах.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Резиночка», «Аисть», «Медсанбат».

## **Содержание учебного предмета**

### **4 класс**

#### **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)**

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.

Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцы.

Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)**

Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

#### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (98ч)**

##### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)**

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)**

##### **Беговые упражнения (14ч)**

Равномерный медленный бег 3 мин.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов.

Чередование бега и ходьбы (*бег - 80 м, ходьба - 100 м*).

Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.

Бег с заданным темпом и скоростью.

Бег на скорость в заданном коридоре.

Бег на скорость (*30 м*), (*60 м*).

Старты из различных п.

Встречная эстафета.

Круговая эстафета.

Кросс (*1 км*) по пересеченной местности.

Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

### ***Прыжковые упражнения (7ч)***

Прыжки в длину по заданным ориентирам.

Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с разбега на точность приземления.

Многоскоки.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Тройной прыжок с места.

Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».

### ***Броски большого, метания малого мяча (6ч)***

Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.

Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.

Бросок мяча в горизонтальную цель.

Бросок мяча на дальность. Игра

Бросок набивного мяча.

Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».

## **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (51ч)**

### ***Подвижные игры (20ч)***

Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты».

Эстафеты с предметами.

### ***Подвижные игры на основе баскетбола (12ч)***

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте

Ловля и передача мяча в кругу . в квадрате..

Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

Игра в мини-баскетбол

Тактические действия в защите и нападении.

Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».

### ***Подвижные игры на основе волейбола (12 ч)***

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега.

Перемещения приставными шагами правым и левым боком.

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Передача мяча, подброшенного над собой и партнером

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку

Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.



Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.  
Нижняя прямая подача в стену.  
Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м  
Передачи в парах через сетку.  
Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча  
Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол.

### ***Подвижные игры на основе футбола (7 ч)***

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу.  
Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.  
Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.  
Челночный бег.  
Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.  
Удар с разбега по катящемуся мячу.  
Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.  
Тактические действия в защите.  
Игра Мини-футбол

### ***ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (20ч)***

#### ***Акробатические упражнения (6ч)***

Перекаты в группировке.  
Кувырок вперед  
2-3 кувырка вперед слитно.  
Стойка на лопатках.  
Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.  
Мост из положения лежа  
Кувырок назад.  
Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.  
Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.  
Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».

#### ***Снарядная гимнастика (7ч)***

Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.  
Вис прогнувшись, поднимание ног в висяе.  
Подтягивания в висяе.  
Лазание по канату в три приема.  
Перелезание через препятствие.  
Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.  
Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла.  
Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.  
Ходьба танцевальными шагами по бревну (*высота до 1 м*). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой.  
Комбинация на бревне.  
Эстафеты. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иглолочка».

### ***Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)***

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед

Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу.

Переноска партнера в парах.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».

**Обще развивающие** упражнения для 1-4 классов (данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала)

#### *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 садах; выпады и полушпагаты на месте; «выкрыты» 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 и пригибание туловища (в стойках и садах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

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

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, 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, 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 ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале лёгкой атлетики

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

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

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием

## Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
1.		
1.1.	Стандарт начального образования по физической культуре	3
1.2.	Примерная программа по физической культуре начального образования по физической культуре	3
1.3.	Рабочая программа по физической культуре	3
1.4.	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек.	3
1.5.	Учебник по физической культуре	На каждого уч-ся
1.6.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	1 комплект
1.7.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению	
1.8.	Методические издания по физической культуре для учителей	
2.		
2.1.	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	1 комп
<b>3</b>	<b><i>Гимнастика</i></b>	
3.1.	Стенка гимнастическая	20
3.2.	Бревно гимнастическое напольное	1
3.3.	Бревно гимнастическое высокое	1
3.4.	Козел гимнастический	1
3.5.	Переключатель гимнастический	2
3.6.	Канат для лазания, с механизмом крепления	3
3.7.	Мост гимнастический подкидной	2
3.8.	Скамейка гимнастическая жесткая	6
3.9.	Комплект навесного оборудования	1
4.0.	Скамья атлетическая, наклонная	2
4.1.	Коврик гимнастический	30
4.2.	Акробатическая дорожка	2
4.3.	Маты гимнастические	20
4.4.	Мяч набивной (1 кг)	10
4.5.	Мяч малый (теннисный)	30
4.6.	Скакалка гимнастическая	30
4.7.	Мяч малый (мягкий)	20
4.8.	Палка гимнастическая	30
4.9.	Обруч гимнастический	15
5.0.	Канат для перетягивания	2
	<b><i>Легкая атлетика</i></b>	
5.1.	Стойки для прыжков в высоту	2
5.2.	Рулетка измерительная (10м; 50м)	2

<b>5.3</b>	Палочка эстафетная	<b>10</b>
	<b><i>Подвижные и спортивные игры</i></b>	
<b>5.4</b>	Мячи баскетбольные	<b>20</b>
<b>5.5</b>	Сетка волейбольная	<b>2</b>
<b>5.6</b>	Мячи волейбольные	<b>30</b>
<b>5.7</b>	Мячи футбольные	<b>10</b>
<b>5.8</b>	Насос для мячей	<b>3</b>
<b>5.9</b>	Фишки	<b>20</b>
<b>6.0</b>	Мячи гандбольные	<b>20</b>
	<b>Средства доврачебной помощи</b>	
<b>6.1</b>	Аптечка медицинская	<b>2</b>
<b>6.2</b>	Спортивный зал игровой	<b>1</b>
<b>6.3</b>	Спортивный зал гимнастический	<b>1</b>
<b>6.4</b>	Кабинет учителя	<b>1</b>
<b>6.5</b>	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	<b>2</b>
<b>6.6</b>	Легкоатлетическая дорожка	<b>5</b>
<b>6.7</b>	Большое футбольное поле	<b>1</b>
<b>6.8</b>	Площадка игровая баскетбольная	<b>1</b>
<b>6.9</b>	Площадка игровая волейбольная	<b>1</b>
<b>7.0</b>	Полоса препятствий	<b>1</b>

